


# ماذا بعد الثورة ؟

الثورة البيضاء

إختراعات أكثر فشلاً

الأنيميا

أي الوزراء أنت ؟

كيف يعاقب الطفل والديه ؟

لو كنت مصرياً

داخل العدد

مشروع كرامتي ... من جديد



# محتويات العدد



## ماذا بعد ؟

أهم سؤال قد تسأله لنفسك ماذا بعد أن قطعت الثورة جزء كبيراً
حققت نتائج أبهرت العالم .
ولكن ... تمهل قليلاً ..
النتائج التي حققناها كانت على أى مستوى ؟
مستوى سياسى ..لم يكتمل .. أم مستوى إجتماعى لازال متخبطاً ..
ماذا حدث تحديدا ؟

عندما نصحوا من النوم نجد أنفسنا نتخبط فيما حولنا فلازالت عينانا
لاترى بوضوح وأجسامنا تجاهد لتتزن بثبات تشبه تماماً الطفل الصغير
الذى يتعلم المشى, ولكن .. رويداً رويداً
تبدأ الفوضى وعدم الإتزان فى الأنقشاع وتبدأ عيناك فى رؤية الأمور
بوضوح وتجد نفسك تبدأ يوماً جديدا
ولكن هناك أمراً هاماً جداً, بل فى غاية الأهمية
إذ لم يكن لك مخطط ماذا ستفعل خلال هذا اليوم ؟
سوف يضيع بلا فائده خطة أعددتها بالفعل من قبل ,
وهذا تماما ما يحدث الآن الثورة قامت وجعلت الشعب المصرى يصحوا
من سبات عميق إستمر على مدار سنوات طويلة فيتخبط تارة
ويرى تارة أخرى وهذه هى الصحوة التى تمتاز بأنها مرحلة الأحساس
بالذات والهوية وتتبعها يقظة فنهضة فحضارة .
إذن.. ماذا نحتاج ابتداءً للنهضة ؟
يقول الدكتور جاسم السلطان أننا نحتاج إلى ثلاثة أمور :
-1 سنن الهداية : عقائد وأخلاق وعبادات.
-2 سنن التسخير : المنهج العلمي الذي يكشف على قواعد الكون.
-3 سنن التدبير : وهي القدرة على إدارة الواقع.

وأي خلل في العلاقة بين هذه الثلاثة أمور فلن يقلع المجتمع ،
وسيكون مهدداً بالسقوط.
قد تبدوا اللحظة الحاضرة فوضوية غير منضبطة عاطفية ولكن
تلك خصائص هذه الفترة التى تتبعها اليقظة بمزيد من الوعى والتنمية
وسأترك لكم صورتان يوضحان
مثالان للدولة الأسلامية وللحضارة الغربية ..
وسأترك لكم التفكير ...ماذا بعد ؟

فريق كرامتي


باب التنمية

# القصة التي أعجبتني




خرج جنكيز خان يوماً في الخلاء وحيدا ولم يكن معه إلا صديقه الصقر
إنقطع بهم المسير وعطشوا أراد جنكيز أن يشرب الماء ووجد ينبوعاً في أسفل جبل
ملأ كوباً وحينما أراد شرب الماء جاء الصقر وإنقض على الكوب ليسكبه !!
حاول مرة أخرى ولكن الصقر مع إقتراب الكوب من فم جنكيز خان
يقترب ويضرب الكوب بجناحه فيطير الكوب وينسكب الماء !!
تكررت الحالة للمرة الثالثة فإستشاط غضباً منه جنكيز خان وأخرج سيفه
وحينما اقترب الصقر ليسكب الماء ضربه ضربة واحدة فقطع رأسه ووقع الصقر صريعاً
أحس بالألم لحظة أن وقوع السيف على رأس صاحبه وتقطع قلبه لما رأى الصقر يسيل دمه .
وقف للحظة وصعد فوق الينبوع ليرى بركة كبيرة يخرج من بين ثنايا صخرها
منبع الينبوع وفيها حيةٌ كبيرة ميتة وقد ملأت البركة بالسم !!
أدرك جنكيز خان كيف أن صاحبه كان يريد منفعته لكنه لم يدرك ذلك إلا بعد أن سبق السيف عذل نفسه
أخذ صاحبه ولفه في خرقه وعاد جنكيز خان لحرسه وسلطته وفي يده الصاحب بعد أن فارق الدنيا
أمر حرسه بصنع صقر من ذهب .. تمثالاً لصديقه وينقش على جناحيه
' صديقُك يبقى صديقَك ولو فعل ما لا يعجبك '
وفي الجناح الآخر :
كل فعل سببه الغضب عاقبته الإخفاق'
يقال أن الصقر موجود حتى يومنا هذا في احد المتاحف الخاصه



بقلم
حمادة أحمد





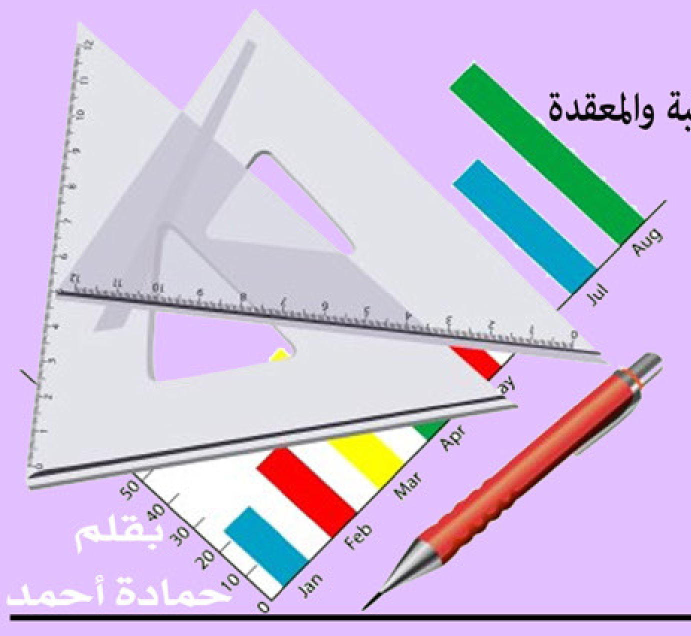
# سحر الرياضيات

نكمل ما بدأناه سابقاً مع علم الرياضيات الساحر فهذا بعض ما يروجه الغرب ونحن نأخذه لنتطور
وهذا ما ننساه ونجد أن الكثير يأخذ فقط من الغرب أشياء واهية
مسألة بسيطة أخرى وهى كيف نوجد ناتج مضاعفة أى عدد مكون من زوجين من الأعداد على أن يكون
العدد الثانى 5 بكل سهولة وسرعة الحل سهل فقط تذكر :

- أن العدد الاول يضرب فى العدد الذى يليه فى الترتيب
- أن العدد الناتج سينتهى بـــــ 25

نأخذ مثال : ما ناتج 45*45 = ؟
بضرب 4 * 5 = 20 ثم نضيف لها 25 لنجد الناتج 2025
جرب بنفسك
ومن الممكن ان تستخدم نفس الحيلة عندما تقوم بضرب عددين مكونين من زوجين من الأرقام
أول زوجين من الأرقام متشابهين والزوجين الآخرين مجموهما يساوى 10 يكون الحل كما السابق
حاصل ضرب العدد الأول فى العدد الذى يليه ثم يضاف لهما حاصل ضرب العددين الآخرين المختلفين
مثال : ما حاصل ضرب 43 * 47 =؟
الحل بكل بساطة 4*5 = 20 ثم نوجد حاصل ضرب 7*3 = 21 ليكون الحل : 2021
ولكن هناك من يسأل انه هناك أرقام يصعب حلها بهذه الطريقة !

صبرك اخى فلا زلنا نناقش الأفكار السهلة وكيفية حلها
وان شاء الله سنصل لتلك المرحلة التى نستطيع فبها حل المسائل الصعبة والمعقدة




بقلم
حمادة أحمد

# مطبخ العقل

هناك الكثير مما قد نتعلمه فى تلك الحياة ولكن تظل نعمة التفكر والتفكير من أعظم تلك المهارات
التى قد تظل حياتك بأسرها تحاول أن تتعلمهما ولا تصل لتلك المرحلة التى يطلق فيها عليك مفكر
ولكن كيف تصبح مفكر يظل هذا سؤالا يبحث الجميع فى ثناياه انت فقط من يقرر ذلك
ليس بتعلم فنون الأدارة والتخطيط ومهارات التحليل والكشف والبحث فقط بل بقدرتك على الإستفادة
مما يقع بين يديك بقدرتك على تامل ما حولك من عجائب المخلوقات وعجائب تلك الطبيعة التى سخرها الله لنا
بقدرتك على تأمل نفسك من الداخل ففيها ما فيها من الإعجازات؛

عزيزى يامن تقرأ تلك الكلمات إعلم أن أكثر الأسرار تكمن فى داخلك وفى تأملك هل جربت أن تخلوا بنفسك ساعة أو أكثر
تتأمل فيها فقط مخلوقات الله دون أن تنطق بكلمة تفكير علمى كيف ؟ ولماذا ؟ اين ؟ متى ؟
صدقنى ستجد أنك تتعلم كل يوم شىء جديد فى بعض الكلمات القليلة المسردة فيما يلى لابد من وقفة تأمليه
إجعلها فى دفتر للملاحظات وأجعلها دائما أمام عينيك كى تتذكر دائما ان حياتك بلاهدف كسفينة تسير فى بحر هائج بلا شراع

الإنسان .. بإيمان قلبه و مبدأ يتمثل أمامه و كرامة يعيش بها و بغير هذا لايكون هنالك إنسان
الصريح .. عندما تكون الصريح الوحيد بين ألاف المنافقين فأنت صاحب النغمة النشاز بوسط الفرقة الماسية
الكاتب .. الكاتب كاللاعب فعندما يبتعد الكاتب زمنا عن القلم يكون كاللاعب الذي لم يمارس اللعب منذ مدة.
فكلاهما فقد حساسية السيطرة على القلم والكرة فكما تتمرد الكرة على اللاعب تتمرد الحروف و المعاني على الكاتب
ويعجز لفترة عن تطويعها حسب ما يريد و لن يفهم هذا إلا من جرب اللعبتين الكرة والكلمة
إحساس .. قد تجد دائما من يقتسم معك الأفراح و لكنك غالبا لا تجد من يقتسم معك الأحزان
نشاط .. عندما يمر بك يوم لم تقم فيه بأي عمل ذو قيمة فان اسمك قد شطب مؤقتا من قائمة الأحياء
الصداقة .. لا تعني الوفاء لكن الوفاء هو عنوان الصداقة الحقيقي
الأمل .. شمعة في ليل يأس لا تضئ إلا للمتفائل.
المتشائم .. شخص فقد دليله في دروب الأمل
مكان الإقامه ..في عنوان الحياة نبحث عن قارة الحب و مملكة السلام و مدينة الأمانة و بناية الإخلاص شقة اناس عندهم أحساس
لفته .. إخفاء الجهل أصعب كثيرا من ادعاء المعرفة كما بالإمكان إخفاء الذكاء و لكن من المستحيل إخفاءالغباء

قالوا القليل من التفكير , يغنينا عن العناء الكثير..

بعد ان نتأمل قيلا فى تلك الكلمات لابد ان نذكر أن طعام العقل يقع على طرفين طرف بيولوجى والآخر نفسى
فأما الطرف البيولوجى فهى تلك الأغذية التى تعمل على بناء الجهاز العصبى وتنشيط خلايا المخ وبناء الموصلات العصبية
وهناك العديد من الدراسات التى أجريت حول هذا الموضوع سنذكرها فى موضوع منفصل ولكن أذكرلكم هنا الطرف الآخر النفسى
فعندما قرات كتاب التفكير خارج الصندوق لمايك فانس عميد كلية ديزنى السابق وجدت من ضمن أهم الأفكار
الذى يتضمنها الكتاب مايسمى بمطبخ العقل وقد لمحت عنه فى العدد السابق

ماذا تحتاج لصنع مطبخ العقل الخاص بك ؟

- مكان مخصص لك وحدك بديكور بسيط والوان من اختيارك يوجد به مقعد مريح وطاولة ولكن
تذكر أن للألوان تأثير على حالتك النفسية والعقلية لذا إستعن بالبحوث التى تبين تأثير الألوان والأشكال والديكور
حتى تصمم مكان مريح ومنشط للحالة المزاجية
- إجعل فى هذا المكان حائط خاص عليه تاريخ حياتك من صور وشهادات علمية وغيرها من الإنجازات
- رزنامه
- مكتبة تضم جميع المجالات التى تستوهيك وتحب القراءة فيها
- اقلام والوان
- اوراق
- لابتوب
- طابعة او اى اجهزة مكتبيه تحتاج لاستخدامها



ماذا تفعل بمطبخ العقل ؟

كتابة تقارير للعمل, قراءه كتاب, الدراسة, رسم خرائط ذهنية, تلوين ولصق كلمات إيحائية إيجابية,
كتابة جدول اعمالك وانشطتك اليومية, تصفح مجلة علمية, ارسال ايميلات او الرد عليها, تدوين يومياتك,
الاطلاع على بعض الابحاث والمقالات من الانترنت مع شرب قهوتك المفضلة بمطبخك.

بعد تجربة مطبخ العقل ستتأكد من تأثير الالوان والمكان فى سرعة إنجازك و تحسين مزاجك وتدرك اهمية البيئة الخصبة
لتحفيز التفكير الإبداعي وتجديد طاقتك الإيجابية وهذا هو هدف مطبخ العقل .

بقلم
حمادة أحمد

# كيف يفكر الغرب

مشروع الترجمة ..الجسر لثقافة الآخر

هناك رجل عجوز يقطن فى حى قريب من مسكنى، يقف كل يوم فى ركن ما و يلوح بيديه لكل شخص يمر من أمامه و يبتسم له و عندما توقفت لأتحدث معه بدا و بكل بساطه كشخص سعيد جدا و كانت هناك الكثير من المواقف التى جلبت فيها إبنى لهذا الركن حيث يقف ذلك الرجل و يقوم بفعل أى شىء يجعل إبنى يبتسم و عندما يبتسم بالفعل نبتهج جميعاً فبدأت أن آخذ فكره عنه أنه ينوى أن يعيش ما تبقى من حياته ليساعد الآخرين من حوله
بأن يحظوا بلحظات من الفرحة التى تجعلهم سعداء ففكرت, ربما يعلم هذا الشخص أشياء يمكن لى أن أتعلمها منه.

يقول البعض أن السعادة أحد أهداف الحياة؛ و لكنى لآ أميل لهذه الفكرة لآنى أعتقد أنها فخ للعقل
فيقول والتر لآندور:" أنه بمجرد أن نتمنى أن نكون سعداء, لا نعد سعداء."
و بالرغم من ذلك، فهناك شىء ما يختص بوضع نيه لجلب الخير للعالم الذى تأثر من صدى أنفسنا وبمعنى آخر، أننا نتعمد أن نكون مصدر سعاده للآخرين, نستطيع أن نزرع السعاده بداخل أنفسنا.

قد يبدو ذلك كسيناريو الدجاجة و البيضة إن لم تشعر أنك بخير، و لكنه ليس كذلك فبالرغم من كوننا مضغوطين أو قلقين نستطيع أن نبتسم و نقول شكرآ؛ إن الطريقة التى أود أن أوضحها هى وضع أقدامنا أمام رؤوسنا ويعنى ذلك أنه بالرغم من أن أفكارنا تقول لنا " لآ أريد أن أقوم بذلك" أن نقوم بالفعل بأى طريقة ذلك هو الفعل الذى يستطيع أن يبدأ بتغيير أفكارنا.

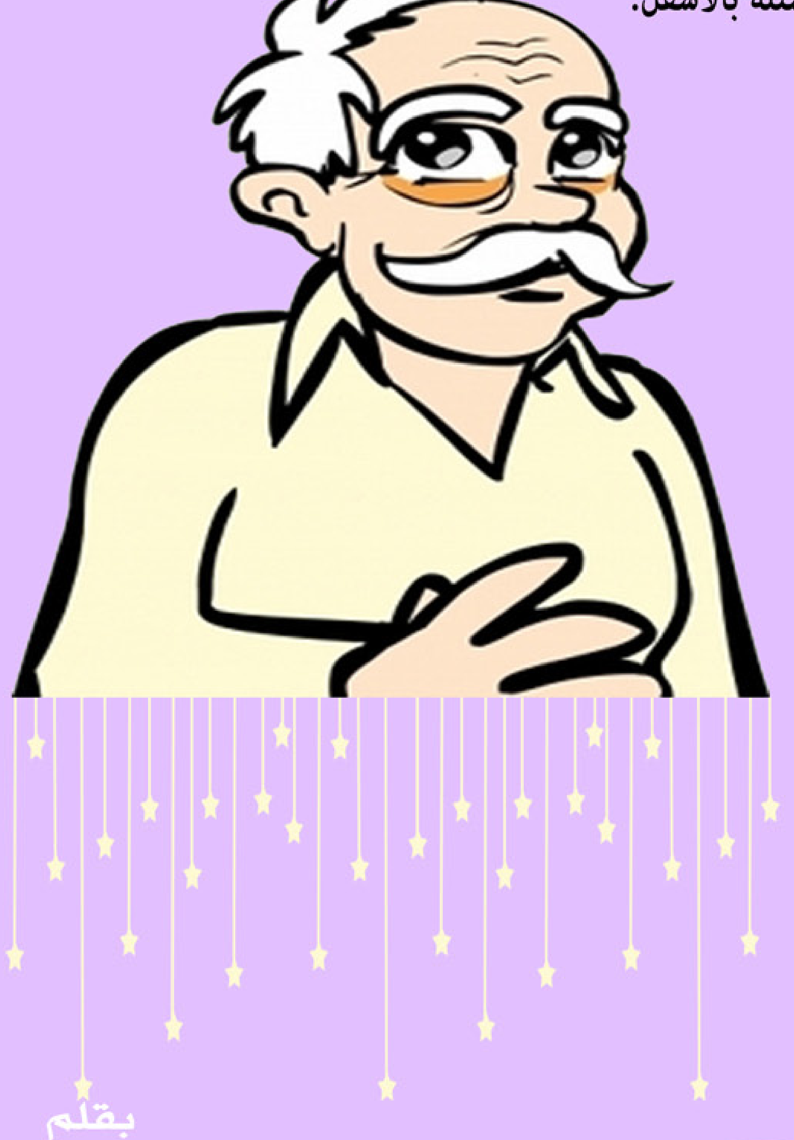
فى الحقيقة، يوجد مجال فى نظرية السلوك الجدلى (DBT) يسمى بالفعل المنعكس
و يعنى ذلك، عندما يخطر ببالك شىء قم بفعل عكس ما يمليك عقلك أن تفعل لذلك
إن كنت تشعر بالغضب و تشعر أنك تريد أن تقذف شىء ما على شخص ، فإن عكس ذلك هو أن تقوم بفعل شىء طيب لهم أو عندما تكون قلقاً و تشعر أنك تتجنب شىء ما، فقط تقدم خطوات قليلة أقرب و عندما نفعل ذلك فى الموقف المناسب، يمكن أن يساعدنا على تقليل إحساسنا بالخوف و الغضب تلك النظرية وضّعت لتساعد الناس على تنظيم مشاعرهم، و إدارة حزنهم بشكل أفضل، و أن يصيروا أكثر تأثيراً فى علاقاتهم.



# باب التنمية

ماذا نحب أن نقوم محاولين بالقصد أن نجلب الخير أو السعادة فى هذا العالم لآجل الآخرين؟
قد يعطينا الناس النصائح الى نحتاج إليها لنعتنى بأنفسنا أولآ قبل الآخرين و لكن ماذا لو كان جلب الخير لهذا العالم هو طريقة إهتمامنا بانفسنا؟ إنه الإيثار المعروف بتأثيره الإيجابى علينا فالحيلة هنا هى أن نكون صادقين عندما نقوم بذلك من أجل الآخرين لنستقبل فوائد الإيثار.

لذلك إنطلق و حاول القيام بذلك كتجربة اليوم،
إبتسم لشخص ما، إشترى بعض الزهور، أعد وجبة لشخص تحبه، أو إرسل إيميل لشخص تخبرة به أنك تحبه.
ماذا تنتظر لتجلب هذا للعالم؟
و كالعاده، شاركنا بأفكارك، القصص الخاصة بك، و الأسئله بالأسفل.
فإن تفاعلك يخلق حكمة حية نستفيد منها جميعاً.



مترجم عن موقع Mental Help
ترجمه: ا / دينا العشيرى

بقلم
حمادة أحمد

# الثورة البيضاء

الثورة البيضاء إستعارة لوصف الثورة، التي تحدث دون إراقة للدماء، واللجوء إلى أساليب العنف
فالثورة البيضاء هي نقيض الثورة الحمراء التي تكون دموية وتعد "الثورة البيضاء" رمزا إلى تنفيذ الثورة
وتحقيق أهدافها بأسلوب غير عنيف، وعلى شكل الإنقلاب السلمي.
هذا تعريف لمصطلح الثورة البيضاء كما رود فى موقع ويكيبيديا,
ولكن ماذا حققت الثورة ؟ وماذا نريد نحن منها أن تحقق وكيف ذلك ؟
تعتبر ثورة مصر من أعظم الثورات فى التاريخ لأنها كانت بأيدى الشعب بجميع طوائفه و تياراته
و بدون إستخدام أى شكل من أشكال العنف أو القوة وسيكون لها تأثيرات جيوسياسية عميقة في الشرق الأوسط
نظراً لمركزية مصر وثقلها الجيوسياسي في المنطقة .
عندما حاولت البحث فى واقع الثورات التى مرت بها الشعوب بهدف إستخلاص سبل التنمية والتطور التى تساعدنا
فى إرساء قاعدة للتطوير وجدت أن أفضل طرق التطور والتقدم تقبع فى تطوير وتغيير الثقافة التى أدت إلى هذه النظم الفاسدة
التى حكمت وعاثت فسادا , ولكن ما شكل هذه الفساد ؟ وأين هو ؟ وكيف نستطيع علاجه ؟
عندما حاولت التفكير هدانى تفكيرى إلى بعض الأفكار لا أعلم هل ستوافقونى عليها أم لا ولكن أخذتها بمنطقيه تامة دون التحيز
لرأى أو جانب معين بل قرأت كل الأراء ووجهات النظر ورأيت أن الفساد الحقيقى هو فساد ناتج من فساد نفوسنا
فما العلم الخارجى إلا وجه وصورة لما يدور بداخلنا ولكن عقولنا تكبر وتضخم ما يحدث فى الخارج حتى نظن أن
ما يحدث فى الخارج أكبر بكثير مما يحدث بداخلنا , إذا كنا حقا قد قمنا بالثورة فإنها ثورة فى باطنها على ما يدور داخلنا
ولا دليل أكثر من المنشورات التى يتم تداولها تدعوا إلى كشف الفساد وإرساء النظام وإماطة الأذى وإصلاح النفس
ولكن بصورة مسيسة بحته.
الطريف فى موضوع الثورة أنه عندما وجه لى سؤال كيف سيكون التغيير ؟
أجبت وقلت بالحرف .. التغيير الحقيقى سينبع من تغيير الفكر والثقافة السائدة فما النظم الفاسدة إلا جزء من
ثقافة فاسدة منتشرة بين الشعوب؛ فإن تغيرت تلك الثقافات تغيرت تبعاً لها تلك النظم لأن ثقافة النظام لا تستطيع أن تصمد
كثيراً أمام ثقافة الشعب وجميعاً لاحظنا تخبطاً فى الفترة الأخيرة من الثورة ما بين مؤيد ومعارض ولمستها فيمن حولى
وكانوا يهاجمونى لأنى كنت مع الثورة ولكن لماذا حدث ذلك هذا هو ما نود الصول له .

# باب التنمية

هناك نظريات روج لها الغرب وأصبحنا مؤمنين بها بدرجة كبيرة ( أقصد العرب والمسملين ) نعم الغرب يؤمن بها
ولكن ليس بهذه الدرجة التى جعلتنا نصدق أن أى عمل كبير سواء كان ناجح أم غيره ورائه قوة خفية خبيثة
تخطط وتحيك وتنفذ ضمن مخطط كبير ومخيف حتى أصبحنا مسجونين داخل أفكار واهمة
وتلك أولى الأوهام التى لابد أن تتغير نعم جزء من تلك النظرية حقيقى وصحيح
وجزء آخر منها هدفه سيطرة لفئة ما على السيطرة على عقولنا هدفه أظهارنا دائما بمظهر الضعيف
وأظهار هذا الآخهر بمظهر القوى وهذا حال الأمة الإسلامية دائماً على الرغم من إعتراف الكثيرين من المفكرين والإقتصاديين
بقوة الإسلام دينا وتشريعا وإقتصاديا ولكن الإعلام الذى يسيطر عليه الغرب دائماً ما يصدر لنا منتجاته منسوجه
على بعض الحقائق فنتلقفها دون وعى ولا نعلم أنهم يدسون السم فى العسل .

فالمؤامرة قد تكون موجودة ولكن لا تستطيع أن تفعل فعلتها إلا أن كان المتلقى لها بالفعل ضعيف لا يقوى على أى شىء
فما حدث فى الثورة دليل على ذلك أقاويل من هنا وأقاويل من هناك وهذا يصدق وهذا لا؛ لا توجد ثقافة ثابته فى هذا الشعب
لأن مرجعيته تختلف, فلماذا لا نتوحد على فكر وثقافة واحدة ؟
وهنا نعود لنحل السؤال كيف يتم التغيير ومن أين يبدأ الإصلاح ؟

"فرق تسد" هذه هى القاعدة التى إتبعها الغرب عندما وجدوا مجتمعات ضعيفة وبعيدة عن الطريق
الصحيح فتسللوا كى يكملوا الإجهاض على ما بقى من تلك الأمم وهذا ما حدث للخلافة الإسلامية
فليست المؤامرة فقط من أسقطتها كما يروج الغرب لإظهار قوة اليهود ولكن إسقاطها حقيقة كان
بسبب ضعف منذ أمد بعيد منذ سقوط الأندلس بدأ الضعفيمتد فى شرايين هذه الأمة ولكن فى نفس
الوقت لن نغض الطرف أن المؤامرات تحاك ولكن لنضع لكى شىء قيمته وحجمه فهم لسيوا أذكى منا ولكن نحن
أضعف منهم نفوسنا تفرقت بعد أن كانت واحدة وكى نحل تلك المعضلة وهى فى الحقيقة ليست بمعضلة أقول أن الحل الوحيد
هى الإعتصام بحبل الله والتمسك بكتابه وسنته
فهو الثابت الوحيد الذى لا يتغير وهو المنبع الوحيد الذى له القوة لإرساء قوة يخافها ويهابها الغرب لأنهم يعرفون
قوة هذا الكتاب حقا .



# باب التنمية

فالقرءان حاولوا تحريفه فلم يستطيعون, حاولوا التقليل من أهميته فلم يستطيعون لأن الله هو من يحميه ويحفظه وقد جند له جنوداً من بنى البشر يدافعون عنه بالنفيس والغالى من شيوخ ودعاه ومفكرين بل وقد أثبت إعجازة لدرجة أن جعل من الغرب من يساعد فى حفظه فجند من علماء الغرب من يطالعنا ببحث يثبت إعجاز القراءان أو شىء مما ورد به أو آخر يسلم ... الخ

فهل سنظل غافلين مع العلم أن من يؤيد نظرية المؤامرة ومن يعارضها يتشابه من بعيد او من قريب بمن يقف مع النظام ومن يعارضه فهل سنستطيع أن نحول من تلك الثورة ثورة بيضاء فى كل جوانبها أم سنظل حبيسى الوهم والأكاذيب حتى نجد أنفسنا رويدا رويدا نذهب لنكون دولة علمانية وهذا ما يتردد الأن ؟

كنت قد قرأت سابقا عن الثورة البيضاء فى اليابان التى بدأت باليابان منعزلة وأنتهت بها دولة يعرفها العالم

عرفت اليابان أن سر التطور يكمن حول تطبيق محورين فى غاية الأهمية :-

1 - الأيمان العميق والألتفاف حول عقيدة واحدة يتجمع حولها الشعب وتكون مصدر فلسفته وحكمه وتعامله فيما بينهم.

2 - تعلم العلم بعمق وتطبيقه فى كافة الميادين وأستجلابه وتطويره من كل شعوب العالم .

لكن وضعوا فى الإعتبار أنهم سيكونوا الأقوى والأعظم على تلك الأرض بعد أن عرفوا أن القوة تكمن فى العاملين السابقين اللذان تم تطبيقهما بحرفيه ومهارة مكنت اليابان من التربع بين الدول المتقدمة حتى بعد أن تم تدمير البنية التحتيه بإلقاء القنبلتين النوويتين على هيروشيما ونجازاكى كان للشعب اليابنى والنظام القائم الذى هو من الشعب أيضا دافع قوى عقائدى وإيمانا بأن تلك الكبوة لن تكسرنا أبدا وهذا الفرق بيننا وبينهم لمن سأل وظل يبحث

لماذا هم يتقدمون ولماذا نحن نتأخر ؟

إن لم يكون لنا عقيدة نلتف حولها جميعا شعباً ونظاماً ونطبقها فى حياتنا سياسية كانت أو ثقافية أو إجتماعية أو علمية لن نتقدم ولن نكون بالقوة التى نرجوها إلا أذا التففنا كمؤمنين حول الكتاب والسنة وطبقنا مبادئهما بقوة سنرى الفرق فلدينا من العلماء من تفوقوا على الغرب وهذا دليل أن العلم ليس هو الذى ينقصنا حتى وإن كان نجاحهم بالخارج ولكن ما ينقصنا هى عقيدة نلتف حولها .

الغرب فطن إلى ذلك المعنى منذ سقوط الأندلس لذا تقدم كما نراه الآن معتمدا على كم كبير من العلوم والمعارف المأخوذة أو المسروقة من العرب لأنه لم يقوى بمفرده من التقدم لأن عقائدهم كانت واهية وضعيفه لذلك إستمدوا من الإسلام قوته دون جوهرة وطبقوها لذا نجدهم إستمروا لفترات لن تطول فنجد أن إقتصادهم ينهار ودولهم تذهب إلى زوال ولكن ما يجعلهم صامدين حتى الآن إنهم يتطفلون ويستمدون مصدر قوتهم وبقائهم من ضعفنا وتفرقنا وإبتعادنا عن العقيدة الحقة لذا يسعوا بكل ما يملكون لتوفير كل ما يجعلنا على تلك الحالة لأننا إذا إتحدنا إنهاروا ولن تقوم لهم قائمة بعد لن أطيل فالحلال بين والحرام بين ولكن هل سنفكر وسنربط الأحداث ببعض أم سنظل حبيسى نظرية المؤامرة دون تحرك فالثورة أثبتت بما لايدع مجالاً للشك أن نظرية المؤامرة نظرية فاشلة فى جزء كبير منها

وسلام على من أتبع الهدى .

بقلم
حمادة أحمد

## الإبتكار وسنينه

البعض قال عنه أنه سيظل ما لا نعرفه عنه أكثر بكثير مما نعرفه,
وقال آخرون إن الإبتكار سر غامض وقال آخرون إن الإبتكار لا يمكن أن يكون علما
ولا يمكن لغير المبتكر أن يقوم بتدريس المبتكر وهو بالأحرى فن يمكن تعلمه ويمكن التدريب عليه
وكثير من هذه التصورات خاطئه فالإبتكار علم وأصبح من الفروع الهامة فى علم النفس الآن وتسمى بعلم نفس الإبتكار ,
الإبتكار كغيره من المجالات يحتاج لبيئة خاصة لينمو فيها وإلا بات كالمياه الجوفية حبيسة تحت الأرض بخيرها أو شرها.

فما هو الإبتكار ؟ وما هى أقسامه ؟ وما هى الأمثلة على بعض الإبتكارات من واقعنا المعاصر ؟
عندما نتحدث عن الإبتكار يتبادر إلى ذهننا السؤال الذى يقول هل هناك فرق بين الإبداع والإبتكار ؟
الكثير من الدراسات لا تفرق بشكل واضح بين المصطلحين ولكن بتمعن وتدقيق نلحظ أنه هناك فرق
واضح وجلى فلكل منهم تعريف بل و أدوات لتنفيذه

الإبداع هو إعمال العقل للحصول على أكبر قدر من الأفكار بنمط جديد وهناك من يعرفه
بأنه فن حل المشكلات بطرق جديدة من التفكير وله عدة أدوات قد ذكرنا أحد تلك الأدوات
فى عدد سابق من المجلة ( أداة اسكامبر لتوليد الأفكار ) وهناك العصف الذهنى ومخطط
التأثير والسبب والخرائط الذهنية والتفكير العكسى وقبعات التفكير ونظرية تريز لحل
المشكلات والعديد من الأدوات التى قد لا نستطيع إحصائها لذلك نستغرب
كيف يفكر المبدعون؛ إذاً لكل واحد منهم آداة أو طريقة قد تكون معروفة وقد تكون غير معروفة
ولكن يظل الخيال هو العامل المشترك فى معظم تلك الأدوات اللازمة لنجاحها .

و يظهر الإبداع في العديد من المستويات ومنها

1. الإبداع على المستوى الفردي: بحيث يكون لدى العاملين إبداعية خلاقة لتطوير العمل وذلك من خلال خصائص فطرية يتمتعون بها كالذكاء و الموهبة أو من خلال خصائص مكتسبة كحل المشاكل مثلا ،وهذه الخصائص يمكن التدرب عليها وتنميتها ويساعد في ذلك ذكاء الفرد وموهبته.
2. الإبداع على مستوى الجماعات: بحيث تكون هناك جماعات محددة في العمل تتعاون فيما بينها لتطبيق الأفكار التي يحملونها و تغيير الشيء نحو الأفضل كجماعة فنية في قسم الإنتاج مثلا.
3. الإبداع على مستوى المنظمات: فهناك منظمات متميزة في مستوى أدائها وعملها وغالباً ما يكون عمل هذه المنظمات نموذجي ومثالي للمنظمات الأخرى ،وحتى تصل المنظمات إلى الإبداع لابد من وجود إبداع فردي و جماعي.

وإن هناك العديد من الباحثين الذين ميزوا بين نوعين رئيسيين من الإبداع على مستوى المنظمات وهما:

1. الإبداع الفني: بحيث يتعلق بالمنتج سواء السلع أو الخدمات ،ويتعلق بتكنولوجيا الإنتاج أي بنشاطات المنظمة الأساسية التي ينتج عنها السلع أو الخدمات.
2. الإبداع الإداري: ويتعلق بشكل مباشر بالهيكل التنظيمي والعملية الإدارية في المنظمة ،وبشكل غير مباشر بنشاطات المنظمة الأساسية.

وقد قام تايلور بتقسيم الإبداع إلى مستويات مختلفة هي :

1. الإبداع التعبيري (Expressive Creativity): وتكون فيه الأصالة والكفاءة على قدر قليل من الأهمية.
2. الإبداع الإنتاجي (Productive Creativity): وهو الذي يرتبط بتطوير آلة أو منتج أو خدمة.
3. الإبداع الإختراعي (Inventive Creativity): ويتعلق بتقديم أساليب جديدة.
4. الإبداع الإبتكاري (Innovative Creativity): يشير إلى التطوير المستمر للأفكار وينجم عنه اكتساب مهارات جديدة.
5. إبداع الإنبثاق (Emergence Creativity): هو نادر الحدوث لما يتطلبه من وضع أفكار و إفتراضات جديدة كل الجدة.

الإبداع : ( Creativity )

العملية الذهنية التي تساعدنا على توليد الأفكار .

الخلق :

لغة : خلق الله العامل : صنعة و أبدعه , وإصطلاحاً الخلق مرادف للصنع وهو ينسب على الإنسان على سبيل المجاز

فإذا نسب إلى الله عز وجل كان يعني : الإيجاد من عدم

كما جاء في قوله تعالى:- ( وقد خلقتك من قبل ولم تك شيئا ) ( سورة مريم : 9 )

الابتكار: ( Innovation ) التطبيق العملي للأفكار المولدة.



ويمر الإبتكار بأربعة مراحل ألا وهى :

- الإبداع : وهى الحصول على أفكار جديدة
- الإستراتيجية أو الإختيار : وهى المرحلة التى يتم فيها فلترة الأفكار للحصول على الفكرة أو الأفكار ذات الفائدة المستهدفة .
- التنفيذ : وهى وضع تلك الفكرة أو الأفكار فى حيذ التنفيذ
- تعظيم المنفعة : وهى أهم تلك المراحل التى يتم خلالها تعظيم القيمة المضافة من تنفيذ تلك الأفكار لتحقق أكبر فائدة وقيمة وعائد تنفيذى .

الإبتكار للتحسين Improvement

هو إدخال تعديلات أو تغييرات صغيرة أو كبيرة على العمليات أو المنتجات الحالية بما يجعلها أكثر كفاءة أو تنوعا أو ملائمة في الاستخدام مثل : تحسين و تطبيق الإدارة اليابانية لمناهج الإدارة الأمريكية ويشيع إستخدام هذا المصطلح فى مجال إدارة الجودة إلى تلك الوسائل التى تسعى لإحداث تغيير على مستويات مختلفة داخل أو خارج المؤسسة لإحداث تغييرات مرغوبة لتحقيق أهداف معينة .

- التحسين الجذري ( الإختراق ) أو ما يسمى بالإبتكار الجذرى : ويتمثل في التوصل إلى المنتج الجديد أو العملية الجديدة التي تختلف كلياً عما سبقها وتحقق وثبة إستراتيجية كبيرة في السوق

مثل : التوصل إلى عقار جديد ضد بعض الأمراض المستعصية .

- التحسين التحسيني ( التدريجي ) وقد نطلق عليه الإبتكار البسيط وفى اليابان يطلقون عليه مسميات من أشهرها

الكايزن : هو التوصل إلى المنتج الجديد جزئيا من خلال التحسينات التي قد تكون جوهرية وأن تراكمها

مثل ما حققته شركة 3M الأمريكية حيث إبتكرت أوراق الملاحظات اللاصقة Post-It Notes بالتجريب على تحسين المواد اللاصقة التقليدية .



# باب التنمية

طرق توليد الأفكار ، كيف نولد ونبتكر أفكار وحلول جديدة، إليك هذه الطرق:

- حدد هدفاً واضحاً لإبداعك وتفكيرك.
- التفكير بالمقلوب، أي إقلب ما تراه في حياتك حتى تأتي بفكرة جديدة، مثال: الطلاب يذهبون إلى المدرسة، عندما تعكسه تقول: المدرسة تأتي إلى الطلاب، وهذا ما حدث من خلال الدراسة بالإنترنت والمراسلة وغيرها.
- الدمج، أي دمج عنصرين أو أكثر للحصول على إبداع جديد، مثال: سيارة + قارب = مركبة برمائية، وتم تطبيق هذه الفكرة!
- الحذف، إحذف جزء أو خطوة واحدة من جهاز أو نظام إداري، فقد يكون هذا الجزء لا فائدة له.
- الإبداع بالأحلام، تخيل أنك أصبحت مديراً لوزارة التعليم مثلاً، ما لذي ستفعله؟ أو تخيل أننا نعيش تحت الماء، كيف ستكون حياتنا؟
- المثيرات العشوائية، قم بزيارة محل للعب الأطفال، أو سافر لبلاد لم تزرها من قبل، أو إمشي في مكان لم تراه من قبل، ولا تنسى أن تحمل معك دفتر ملاحظات وقلم لكي تسجل أي فكرة أو خاطرة تخطر على ذهنك.
- الإبداع بالتنقل، أي تحويل ونقل فكرة تبدو غير صحيحة أو معقولة إلى فكر جديدة ومعقولة.
- زاوية نظر أخرى، انظر إلى المشكلة أو الإبداع أو المسألة من طرف ثاني أو ثالث، ولا تحصر رؤيتك بمجال نظرك فقط.
- ماذا لو؟، قل لنفسك: ماذا لو حدث كذا وكذا .. ستكون النتيجة .....
- كيف يمكن؟ استخدم هذا السؤال لإيجاد العديد من البدائل والإجابات.
- استخدامات أخرى، هل تستطيع أن توجد 20 استخدام آخر للقلم غير الكتابة والرسم؟

جرب هذه الطريقة وبالتأكيد ستحصل على أفكار مفيدة.

- طور باستمرار، لا تتوقف عن التطوير والتعديل في أي شيء.



بقلم
حمادة أحمد

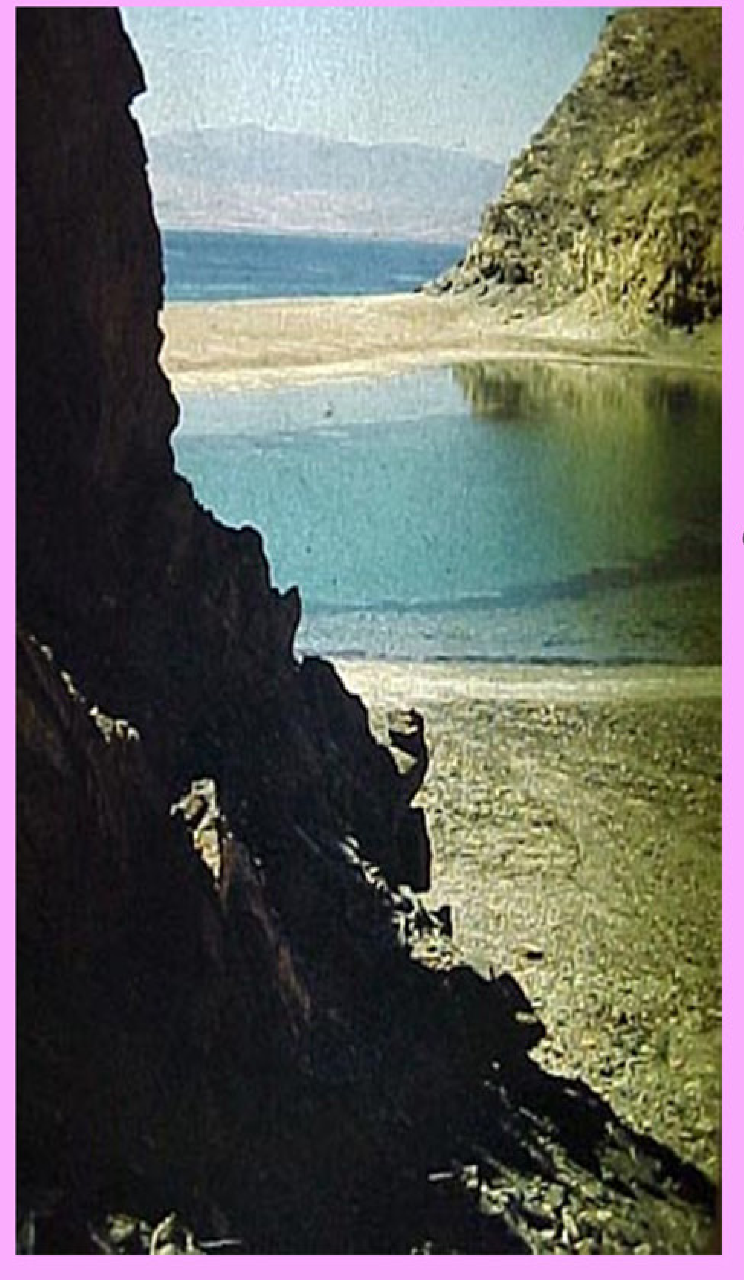

باب العلوم والتكنولوجيا





# البرك الشمسية

البركة الشمسية Solar Pond عبارة عن بركة مائية ، يعمل سطحها على إمتصاص طاقة حرارة الشمس الساقطة عليه وتخزينها كطاقة حرارية بنظام معين .



وهناك نوعين من البرك الشمسية ، أولهما يعتمد على تركيز الأملاح بالبركة ويختزن الطاقة الحرارية عن طريق إعاقة تيارات الحمل non-convecting ponds ، وثانيهما يختزن تلك الطاقة عن طريق إعاقة عملية التبخر .

والنوع الأول ينقسم إلى نوعين ، نوع يسمى بالبرك المتدرجة الملوحة (تدرج درجة تركيز الأملاح) **salt gradient ponds** ، والنوع الآخر يسمى بالبرك الغشائية **membrane ponds** ، حيث يوضع فى النوع الأخير عدد من الأغشية الرقيقة بمواصفات معينة على أعماق مختلفة بالبركة لمنع تيارات الحمل من توزيع الحرارة بكل المكون المائى للبركة لإعاقة فقد الحرارة بعد إكتسابها من طاقة الشمس الحرارية والذى يعنينا هنا هو النوع المتدرج الملوحة ، وهذا النوع تم اكتشافه كظاهرة طبيعية فى بعض المناطق ، ثم تم محاكاته وتصميمه صناعيا للإستفادة من الحرارة المختزنة فى توليد الطاقة الكهربائية أو فى بعض الأغراض الصناعية وخاصة الصناعات الغذائية ، أو فى تحلية مياه البحر فى المناطق النائية التى تعانى نقصاً فى المياه الصالحة للإستخدام الآدمى .

بقلم
امال العابد

# أحدث عشر إختراعات
## الأكثر فشلاً في العقد الماضية

شهد العقد الماضي ظهور مجموعة من المنتجات التقنية المتنوعة في مجالات عدة والتي بنت الشركات الواقفة خلفها الكثير من الآمال والرهانات على قدرتها التسويقية والمكاسب المالية التي ستعود بها ، إلا أن بعض هذه المنتجات شكل في الواقع خيبة أمل كبيرة على كافة الصعد.

ويمكن في هذا السياق وضع قائمة تضم الاختراعات العشر الممكن تصنيفها على أنها " أكبر الكبوات التكنولوجية " في العقد الماضي.

**1 - نظام تشغيل ويندوز فيستا :**

أطلقت شركة مايكروسوفت هذا النظام عام 2007 تحت شعار أنه الأكثر أماناً ضد القرصنة، غير أن ذلك لم يثبت على أرض الواقع، كما عانى "فيستا" من تعقيدات تقنية صعبت استخدامه في الكثير من أجهزة الكمبيوتر.

**2- سقوط شركة غايتوي:**

حيث كانت شركة غايتوي الأمريكية من بين أكبر الشركات المصنعة لأجهزة الكمبيوتر، وتعتبر الثالثة بعد (HP) و(ديل) غير أنها إرتكبت أخطاء قاتلة، تمثلت في تأخرها بدخول سوق أجهزة الكمبيوتر المحمولة، ما أدى إلى تراجعها بقوة، قبل أن تشتريها شركة "ACER" بمبلغ لم يتجاوز 710 ملايين دولار.

**3- قرص الأفلام الرقمي الفائق الوضوح (HD DVD):**

فقد كان هذا القرص من تطوير شركة "توشيبا" للإلكترونيات والتي رفضت توحيد معايير الأقراص المدمجة مع منافستها "سوني،" التي طرحت قرص الأفلام "بلو راي،" فكانت النتيجة فوز النموذج الثاني بعد أن نجح مسوقوه في إقناع شركات الأفلام باعتماده.

**4- نظام فوناج للإتصالات عبر الانترنت:**

كانت هذه الشركة السلف الأساسي لكل النظم التي ظهرت لاحقاً، وفي مقدمتها "سكايب" لكنها واجهت معضلات قانونية وتقنية تتعلق بحقوق الإختراع كلفتها مئات ملايين الدولارات، ما أدى إلى تراجع قدرتها على المنافسة.

5- يوتيوب:

رغم أن موقع يوتيوب يلقى إقبالاً كبيراً من قبل ملايين الراغبين بتحميل ومشاهدة الأفلام والمقاطع المصورة، وستدهش عندما تعرف أن الشركة التي أطلقته، وبعدها شركة التي أشترته " جوجل " بمبلغ 1.65 مليار دولار لم تنجح في الاستفادة من الإقبال عليه تسويقياً، سواء عبر فرض رسوم لمشاهدة التسجيلات أو جذب إعلانات.

كما أن المعلنين يترددون في تسويق منتجاتهم عبره بسبب النوعية المتدنية للتسجيلات التي ينقصها الوضوح في الكثير من الأحيان.

6- شركة "سايرس XM" للراديو العامل بالأقمار الصناعية:

كان اختراع هذا الراديو بمثابة اختراق كبير قبل أعوام، حيث انطلقت كل من "سايرس" و"XM" في عمليات ترويج مكلفة وناجحة، غير أنهما سرعان ما غرقتا في الديون بعد طرح منتجات مثل "IPod" ما زاد من خسائرهما ودفعهما للاندماج.

7- "زون" من مايكروسوفت:

أطلقت مايكروسوفت جهاز "زون" عام 2006 على أمل منافسة جهاز "IPod" الذي صممته منافستها "أبل، " لكن جهودها ذهبت أدراج الرياح، رغم قدراتها التقنية والعقود التي أبرمتها مع شركات الموسيقى.

8- جهاز PALM:

كان الشركة المنتجة لهذا الجهاز أول من وضع مفهوم المفكرة الإلكترونية قيد التداول التجاري، وقد باعت منتصف العقد التاسع من القرن الماضي مئات آلاف القطع، غير أنها عجزت عن إدراك رغبة المستهلك في أن تكون هذه المفكرة قادرة على تأمين الاتصال بأجهزة صوتياً ومعلوماتياً، فكان أن سقطت تحت ضربات المنافسة مع طرح أجهزة "بلاكبيري" .

9- إيريديوم للاتصالات بالأقمار الصناعية:

أعلنت شركة إيريديوم إفلاسها عام 1999، بعد سنوات من العمل أنفقت خلالها خمسة مليارات دولار لتأسيس بنية تحتية وشبكة من الأقمار الصناعية المخصصة للإتصالات، غير أنها عجزت عن الحصول على أكثر من عشرة آلاف مشترك. وجاء ذلك بسبب مصاعب تقنية، حيث كان النظام يتطلب وضع 66 قمراً صناعياً في مدار الأرض، إلى جانب كلفة التخابر العالية التي بلغت خمسة دولارات للدقيقة. وجاءت رصاصة الرحمة لهذه الشركة مع الانتشار السريع للهواتف المحمولة في الدول النامية.

10- عربة سيغوي للتنقل:

عند طرح هذه العربة العاملة بعجلتين، توقع رئيس الشركة التي صممتها أن تحل محل السيارة كما حلت السيارة محل الحصان، لكن عرضها بأسعار تتراوح بين 3 و7 آلاف دولار، والمصاعب القانونية التي واجهتها خلال دراسة تصنيفها كعربة أو دراجة أدت إلى فشلها بشكل ذريع.

بقلم
أمين ماضي

## أمراض مجتمعية
## الأنيميا

المرض الذي سيتم تناوله هذا العدد هو من أشهر و أكثر الأمرض إنتشاراً في مجتمعنا و هو مرض فقر الدم أو الأنيميا .
و هو أحد حالات سوء التغذية و سببه الرئيسي هو نقص تركيز الهيموجلوبين في الدم نتيجة نقص إحدي هذه العناصر :-
الحديد أو حمض الفوليك أو عناصر اخري .

- أنواع الأنيميا :
1- أنيميا نقص الحديد: و سببها نقص تركيز الهيموجلوبين و صغر كرات الدم الحمراء
2- الأنيميا الخبيثه : سببها نقص حمض الفوليك أو نقص فيتامين ب 12 مما يؤدي إلي تكوين كرات دم حمراء غير طبيعيه كبيره الحجم و قليله العدد.
3- أنواع أخري .

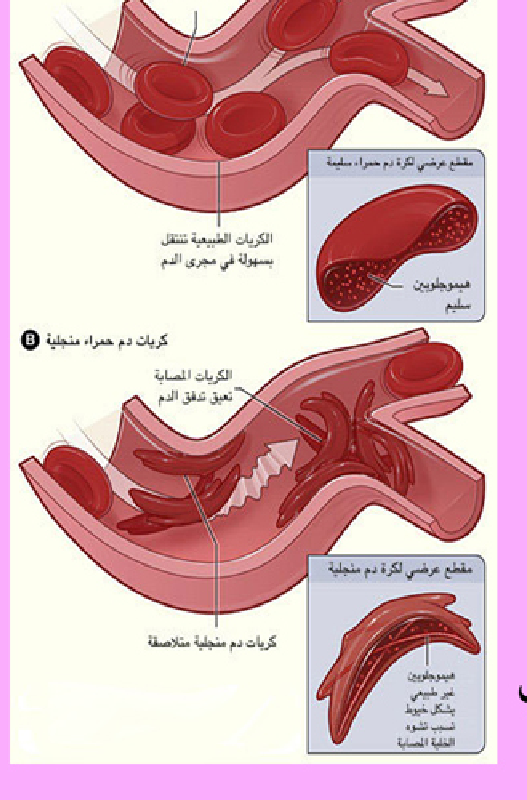
- أعراض الأنيميا
- ضعف عام و إرهاق عند القيام بمجهود و قله تركيز و صداع و ميل إلي النوم بكثره و زيادة ضربات القلب و فقدان للشهية.

- العلاج
أولاً :- علاج أنيميا نقص الحديد
1- تناول الأطعمه الغنيه بعنصر الحديد مثل الخضروات الورقيه خاصه الداكنه منها مثل السبانخ و الجرجير و تناول الأسماك و الكبد واللحوم الحمراء .
2- تناول أدوية طبية في صورة أقراص أو شراب أو حقن تحتوي علي الحديد علي أن يكون مدة العلاج لا تقل عن 3 أشهر متواصلة حيث أن تكوين كرات دم يحتاج إلي 3 أشهر .

ثانيا :- علاج الأنيميا الخبيثة

1- تناول أطعمة تحتوي علي حمض الفوليك و فيتامين ب 12 مثل الخضروات و الكبد و الفواكه .

2- أدوية طيبية تحتوي حمض الفوليك .




و هناك أنواع أخري من الأنيميا مثل:-

1- Aplastic anemia

- هي أنيميا تحدث مع مرضي السرطان الذين يتناولون كميات كبيرة من أدوية السرطان التي تؤثر علي نسيج النخاع الشوكي المكون لكرات الدم .

-العلاج قد يحتاج لزرع نخاع .

2- Haemolytic anemia أو انيميا الفول (Favism)

- وهي أكثر الأمراض الوراثية شيوعاً نتيجة نقص أنزيم جلكوز 6 فوسفات و تحدث عند تناول الفول أو إستنشاق حبوب لقاح الفول أو تناول الإسبرين أو إحدي مركبات السلفا حيث يحدث تحلل شديد لكرات الدم ينتج عنه فقر دم.

- العلاج يكون بالإبتعاد عن الإسبرين و مركبات السلفا و الأدويه المضادة للإلتهاب غير الستترودية و قد يحتاج الأمر لنقل دم

3- الأنيميا المنجلية أو انيميا البحر المتوسط sickle cell anemia

- حيث تكون كرات الدم علي شكل منجل فلا تستطيع حمل الأكسجين و نقله إلي أجزاء الجسم المختلفة يصاب المريض بهذا النوع بالإرهاق والتعب الدئم .

تمت الاستعانة بكتاب أطلس 4 لدوائر المعرفه الطبيه والصيدليه لدكتور وليام حنين

بقلم
شيماء نجم

# التغذية السليمة

إستكمالاً لما بدأناه في عدد سابق عن بناء جسم سليم قادر علي العمل والإنتاج و علي رفعه وطنه وإحياء كرامه أمتة سيكون موضوعنا هذا العدد عن " التغذية السليمة ".
وهي أحد أساسيات الصحة الجيدة فجسم الإنسان في حاجه إلي 5 عناصر مغذية هم البروتينات والسكريات والدهون والفيتامينات والمعادن ... هم موضوع مقال الشهر

ولكن أولاً ما هي فائدة الغذاء الحيواني عن النباتي ؟

1- يمد الجسم بقيمة حيوية مرتفعة .
2- يمد الجسم بالـ(تريبتوفان) وهو حمض أميني هام في صناعة حمض النياسين اللازم للوقايه من مرض البلاجرا وهو مرض يسبب الإسهال المزمن ويؤثر علي التركيز .
3- يوفر إمتصاص جيد للكالسيوم والحديد علي عكس النبات الذي يحتوي علي اوكسلات التي تتعارض مع إمتصاص الكالسيوم والحديد .
4- المصدر الوحيد لفيتامين ب 12 .

- يجب أن يكون هناك توازن في الإحتياجات اليومية للإنسان من الغذاء من حيث القيمة والكمية حيث أن نقص العناصر الهامه يؤدي إلي أمراض أيضاً الزيادة مضرة للإنسان لذا يجب الإعتدال والتوازن .

- سوء التغذية قد يكون السبب إما
- أولي: وهو فشل في تناول العناصر الهامة يومياً .
- ثانوي: نتيجه خلل في الإمتصاص .

- يتم تصنيف الغذاء إلي :
1- غذاء لازم لبناء الجسم :- البروتين ( الإحتياج اليومي للبروتين هو 1 جرام لكل كيلو جرام من الوزن ) .
2- غذاء كمصدر للطاقة :- هو لازم لقيام الإنسان بأنشطته اليومية والحفاظ علي درجة حرارته 37 مثل الدهون والسكريات والزيوت .
3- غذاء للحفاظ علي سلامة الجسم مثل الفيتامينات والمعادن .



فهل تعلم أن جسم الإنسان يتكون من 63% ماء و 17% بروتين و 12% دهون و7% معادن و 1% كربوهيدرات .
والآن ماهي العناصر الخمس اللازمة للجسم ؟ وما فائدتها ؟ وأين تجدها في طعامك ؟ وماذا يحدث عن نقصها ؟
هذا ما سنجيب عنه

أولاً البروتينات :
وهي مركبات نيتروجينية معقدة من سلسلة من أحماض أمينية

- مصادرها مختلفة
1- بروتين حيواني ذو قيمه حيويه عاليه حيث يحتوي علي الـ 9 أحماض أمينيه أساسية لا يستطيع الجسم تكونها ومن أمثلته اللحوم البيضاء كالأسماك تحتوي علي 20% بروتينات و اللحوم الحمراء والبيض الذي يعتبر أصل البروتين حيث أنه سهل الهضم و ذو قيمه غذائيه رغم إحتوائه علي 12 % فقط بروتينات.
2- بروتين نباتي ذو قيمه أقل لانه يفتقد الي واحد او أكثر من الأحماض الأمينية فمثلا القمح يفتقد حمض اللايسين و الشعير يفتقد حمض الليسين و التريبتوفان و الأرز يفتقد لحمض الليسين و التريبتوفان والثيريونين .

- ما هي القيمه الحيويه للبروتين ؟
1- بناء الجسم و إصلاح الخلايا المصابة.
2- تصنيع بروتين البلازما و الهرمونات والأنزيمات و بعض أنواع خلايا المناعة.
3- هام في حركه السوائل داخل الجسم من و إلي الخلايا نتيجة للضغط الأسموزي المسئول عنه الألبيومين.
4- الحفاظ علي التفاعلات داخل الأنسجة.
5- يوفر 1% من السعرات الحرارية اليومية.

- مشاكل نقص البروتينات
في الكبار : نقص الوزن و تقل المناعه و ضعف
اما الاطفال : فنقص البروتين و زيادة نسبة السكريات يسبب مرض يسمي ( kwashiorkor )
و هو مرض يتميز بالإنيميا و إمتلاء الجسم بالماء و الوجه يكون ممتلئ كالقمر فتعتقد الأمهات خطأ أن طفلها بصحة جيدة.

ثانيا : السكريات:-

مركبات تتكون من إتحاد الكربون مع الهيدروجين والاكسجين.

- مصادره:

1- مصدر حيواني : سكر اللبن (اللاكتوز) و النشا الحيواني .

2- مصادر نباتيه:

- سكر بسيط مثل سكر العنب (الجلكوز) و سكر الفواكهه ( الفركتوز) و قصب السكر (السكروز) وغيرهم .
- سكريات معقده التركيب مثل النشا الموجود في الجذور مثل جذور البطاطس .

3- السليلوز الموجود في النباتات المحتوية علي الألياف و هي سكريات لا تمتص ولا تهضم و ذات سعرات حرارية قليلة

- ما هي القيمه الحيويه للسكريات؟

1- أرخص و أبسط مصدر للطاقة فهي مكونة لأكثر من 60% من الغذاء المتوازن .

2- أساسية فالجسم كي يحدث لها أكسدة بدلاً من تأكسد الدهون للحصول علي الطاقة وإمكانية حدوث (ketosis) و هو مرض يتميز بنقص نسبة الجلكوز في الدم و زياده نسبة الأجسام الكيتونية و إنبعاث رائحة مثل الإسيتون فالنفس.

3- الألياف الغذائية تعطي إحساس بالشبع فالمعدة لذا يمكن إستخدامها في إنقاص الوزن و تقي من الإمساك و سرطان القولون و البواسير .

ثالثاً: الدهون:-

مصدر للطاقه كما أن لها دور أساسي في إمتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون .

- مصادره:

1- دهون أو زيوت نباتية مثل زيت السمسم و فول الصويا والفول السوداني أو زيت النخيل أو زيوت مستخلصه من بذور النبات مثل زيت القطن وزيت عباد الشمس .

2- دهون حيوانيه: مثل منتجات اللبن الكاملة الدسم والقشدة و صفار البيض و اللحوم .

- ما هي القيمه الحيويه للدهون؟؟

1- مصدر للطاقة حيث أن كل جرام من الدهون ينتج من إحتراقه فالجسم 9 كيلو سعرات حرارية .

2- مصدر للفيتامينات الذائبة في الدهون حيث أن الدهون لازمة لإمتصاص هذه الفيتامينات (فيتامين K , E ,D ,A) .

3- توفر الأحماض الدهنية الأساسية اللازمة للحفاظ علي الخلايا في الاطفال .

- الزيادة في تناول هذه الدهون يؤدي الي السمنه و ارتفاع نسبه الكوليسترول في الدم و مخاطر من حدوث امراض في القلب.

- وسنستكمل باقي الموضوع ان شاء الله في العدد القادم ،،،،،،

بقلم
شيماء نجم

# ICDL

فى البدايه يجدر الإشاره أنه فى هذا الجزء سوف نتناول العديد من الشهادات المعتمده التى يمكننا الحصول عليها فى مجال الكمبيوتر والتى سنحاول أن نتناولها تدريجياً .

International Computer Driving License

تمثل الرخصة الدولية لقيادة الحاسوب معياراً قياسياً دقيقا لمقدار كفاءة و مؤهلات مستخدم الحاسوب وتطبيقاته و مهاراته ، وذلك طبقا لمعايير عالمية ، حيث تعتبر الشهادة الدولية الأشهر والأوثق والمعترف بها في جميع أنحاء العالم.

وهنالك صيغتان تستخدمان للدلالة على مفهوم الرخصة الدولية لقيادة / استخدام الحاسوب وهما ECDL / ICDL ويدلان علي

International Computer Driving License - ICDL

European Computer Driving License - ECDL

* نشأة الرخصة الدولية

في عام 1994 نشأ برنامج الرخصة الدولية لقيادة / إستخدام الحاسوب ICDL في فلندا وبعدها في أوروبا باسم ECDL عام1997 م وتحديداً في إيرلندا، ومع نجاح هذه التجربة في أوروبا في العمل على توحيد معايير تدريب الأفراد وتنمية مهاراتهم وإختيارهم للمهام المتاحة بسوق العمل ، وإعتبار هذه الشهادة أحد مسوغات التعيين الأساسية ، بدأ تطبيق هذه الشهادة في عدد من الدول خارج أوروبا. حيث أخذت اليونسكو على عاتقها نشر برنامج ICDL في الدول العربية كممثل رسمي ووحيد للبرنامج ، وذلك عن طريق مكتب اليونسكو في القاهرة.

* يتكون ECDL & ICDL من 7 وحدات

الوحدة الأولى: المفاهيم الأساسية لتكنولوجيا المعلومات IT

تتناول هذه الوحدة المفاهيم الأساسية لكيفية التعامل مع الحاسب الآلي وتكنولوجيا المعلومات، مثل كيفية تخزين البيانات. واستخدامات البرامج التطبيقية والشبكات. كما توضح مدى أهمية نظام تكنولوجيا المعلومات في الحياة اليومية ومدى تأثير الحاسب الآلي على الصحة، هذا بالإضافة إلى إيضاح بعض قوانين الحماية والتأمين.

**الوحدة الثانية: استخدام الحاسب الآلي وإدارة الملفات Windows**

هذه الوحدة تشرح كيفية إستخدام الوظائف الأساسية للحاسب الآلي ونظام التشغيل. فهي توضح للمستخدم كيفية التعامل مع بيئة سطح المكتب والأيقونات والنوافذ وإدارة وتنظيم الملفات والمجلدات، كما توضح كيفية نسخ ونقل وحذف الملفات والمجلدات بالإضافة إلى استخدام خاصية البحث وأدوات التحرير والطباعة.

**الوحدة الثالثة: معالجة النصوص Word**

توضح للدارس كيفية إستخدام برنامج معالجة النصوص، حيث تتضمن المفاهيم الأساسية لكيفية إنشاء وتنسيق مستند نصي بالإضافة إلى تنمية كفاءة الدارس لإستخدام بعض الوظائف المتخصصة التي يحتويها البرنامج مثل إنشاء الجداول وإدراج الصور بالمستند وإستيراد كائن وإستخدام خاصية دمج المراسلات .

**الوحدة الرابعة: جداول البيانات Excel**

تتضمن هذه الوحدة تفسير المفاهيم الأساسية للجداول الحسابية وكيفية التعامل مع البرنامج، حيث توضح للدارس كيفية إستخدام وتنسيق الجداول الحسابية وكيفية إنجاز العمليات الحسابية والمنطقية بإستخدام الصيغ والدوال، بالإضافة إلى إستخدام بعض المميزات الخاصة مثل إستيراد كائن أو إنشاء رسوم بيانية.

**الوحدة الخامسة: قواعد البيانات Access**

تشرح هـذه الوحـــدة كيفية التعامـل مع قواعد البيانات، وهـي تنقسم إلى قسمين:

القسم الأول لاختبار قـــدرة الدارس عـلى تصميم وتخطيط قاعدة بيانات بسيطة باستخدام معايير قواعد البيانات.

والثاني لكيفية إسترجاع البيانات الموجودة فـي قاعدة البيانات بإستخدام أدوات الإستعـلام والإختيار والترتيب المتاحـة فـــي البرنامج، بالإضافة إلى إعداد التقارير.

**الوحدة السادسة: العروض التقديمية Power Point**

تركز هذه الوحـــدة على إستخدام برنامـــج العروض التقديمية لإنشاء وتنسيق وإعداد العرض حيث توضـح إمكانية إنشاء عـــروض متنوعـــة لأغـراض مختلفـــة، وتوضــــح العمليات الأساسية لكيفية التعامل مع الصور والرسوم البيانية بالإضافة إلى إستخدام مؤثرات العروض المختلفة.

الوحدة السابعة: المعلومات والاتصالات Internet

تنقسم هذه الوحدة إلى قسمين:

القسم الأول : المعلومات حيث يوضح كيفية انجاز عملية البحث بإستخدام برامج تصفح الإنترنت وأدوات البحث.

القسم الثاني: الإتصالات وهذا القسم يتناول كيفية إستخدام برنامج البريد الإلكتروني لإرسال واستقبال الرسائل، وإرفاق مستند أو ملف بالرسالة بالإضافة إلى تنظيم وإدارة مجلدات الرسائل.

يمكن للدارسين الاختيار بين :

- دراسة دورات الإعداد للتأهيل لإجتياز الإختبارات دون معلم وذلك بالإعتماد على الشرح الموجود على النت من فيديوهات أو غيرها والتى يمكن تحميلها من العديد من المواقع ثم التقدم لإختبار ICDL وذلك في إحد مراكز التدريب ويمكنه الإختيار ما بين قرب مركز التدريب له .
- إختيار مركز مشهود له بالكفاءة والإهتمام حيث إغلب المتقدمين دائماً ما يصدمون بعد الدورة بمستوي مختلف للمركز لأنه قد يهتم بمظهر وديكور المركز فقط لذلك يجب الإهتمام بالمستوي العلمي للمركز وإهتمامة بمضون الدورة وليس لمجرد تخطي امتحانات الدورة .

مواقع ينصح بها :

" يمكن البحث فى جوجل عن شرح ICDL وسنجد الكثير من المواقع المفيده" ومن أهم هذه المواقع :

http://www.bestlearn110.com/index.html

http://icdl.binaryegypt.com/index.htm

أماكن للدراسه ينصح بها :

نجد أن هناك منح تقدم من قبل الدوله والتى تعتبر مجانيه مع العلم أنه يتم دفع مبلغ فى البدايه فقط ويتم إسترداده بعد النجاح فى الدوره ولديها العديد من أماكن التدريب فى مختلف المحافظات حيث يتم التسجيل على الموقع ثم الذهاب لمركز التدريب الذى تختاره

الموقع الالكترونى للمنحه:- http://icdlegypt.gov.eg

ومن لا تتوافر به شروط المنحه يمكنه التقدم للحصول عليها من نفس المراكز ولكن مع دفع كافة التكاليف

المراكز المعتمده والتى يمكن الذهاب اليها والتقدم للامتحان مباشره ومن ثم الحصول على الشهاده سوف نجدها على هذا الموقع

http://www.unescoicdl.org/CountriesCitiesCenters.aspx

بقلم
محمد رمضان


الباب السياسي

# مصطلحات سياسية

### حكومة وحدة وطنية

- حكومة من جميع أطياف الكتل السياسية التي تشكل الجو السياسي في البلد.

### الحكومة المؤقتة

- هي حكومة طارئة أو مؤقتة تشكل عند وجود فراغ سياسي سببه سقوط الإدارة أو النظام الحاكم,
وتكون هذه الحكومات عادة بعد زوال نظام حكم معين والانتقال إلى نظام حكم جديد فعلي.

### التِقنُقراطية

كلمة اصلها يوناني كلمتي ( تِكني وكراتُس - سلطة وحكم ) ، وباعتبارها شكلا من أشكال الحكومة،
تعني حرفيا حكومة الفنيين.

التقنقراطية حركة بدأت عام 1932 في الولايات المتحدة، وكان التقنقراطيون يتكونون من المهندسين والمعماريين والاقتصاديين المشتغلين بالعلوم ودعوا إلى قياس الظواهر الاجتماعية ثم استخلاص قوانين يمكن استخدامها للحكم على هذة الظواهر وإلى أن اقتصاديات النظام الاجتماعي هي من التعقيد بحيث لا يمكن أن يفهمها ويسيطر عليها رجال السياسة ويجب أن تخضع إدارة الشئون الاقتصادية للعلماء والمهندسين،
وكانت هذه الدعوة نتيجة طبيعية لتقدم التكنولوجيا.

التقنقراط هم النخب المثقفة الأكثر علماً وتخصصا في مجال المهام المنوطه بهم، وهم غالباً غير منتمين للأحزاب.

والتقنقراط كلمة مشتقة من كلمتين يونانيتين: التقانة (التكنولوجيا): وتعني المعرفة أو العلم ،
وقراطية (كراتس) وهي كلمة اغريقية معناها الحكم، وبذلك يكون معنى تقنقراط حكم الطبقة العلمية الفنية المتخصصة المثقفة.

الحكومة التقنقراطية هي الحكومة المتخصصة غير الحزبية التي تتجنب الانحياز لموقف أي حزب كان
وتستخدم مثل هذه الحكومة في حالة الخلافات السياسية.

# مفجر الثورة

**محمد بو عزيزي**

**تذكروا هذا الاسم جيداً ولا تجهدوا أنفسكم في حفظه لأنه إسم حفر في ذاكرة التاريخ.**

**يمكن أن نطلق عليه "شرارة الثورة" أو "مفجر الثورة" بل و "روح الثورة" لكنه قطعاً ليس "جندي الثورة المجهول" بل هو أول جندي أطلق صيحة المعركة الأولى حتى ولو كانت صيحة ألم كبرى مات بعدها.**

**لم يكن يخطر ببال ذلك الشاب التونسي الفقير ذو الـ26 عاما وهو يرى مستقبله قد أظلم وأيامه بلا أمل فيتخذ قراراً بإنهاء هذه الحياة التعيسة أنه سيكون سبباً في ثورة شعب كامل وزوال طاغية وإضاءة مستقبل وطن في سابقة هي الأولى من نوعها في الأمة العربية.**

**"بو عزيزي" شاب عربي تونسي تخرج من الجامعة ولكنه ظل عاطلاً عن العمل لسنوات وفي رحلة سعيه لكسب الرزق في ظل نسب فقر وبطالة متزايدة ونظام حكم لا يلتفت لمصالح شعبه لم يجد سوى العمل بائعاً متجولاً للخضروات والفاكهة على عربة تدفع باليد،**

**لكن السلطات التي لا ترحم في ولاية سيدي بوزيد صادرتها منه يوم 17 من شهر ديسمبر الماضي بدعوى أنه لم يحصل على ترخيص لها، فلم يكن من "بو عزيزي" إلا أن قام بإشعال النار في جسده!**

**إشتعل جسد "بو عزيزي" وإشتعلت معه الإحتجاجات في شوارع ولاية سيدي بو زيد ومنها إنتقلت إلى ولايات أخرى لتشمل تونس كلها،وتستمر لأسابيع لتطيح في يومها الـ29 بالديكتاتور التونسي زين العابدين بن علي ويترك البلاد طالبا اللجوء لأي مكان لا يطوله فيه أحرار تونس وينتصر الشعب التونسي في معركة الحرية ليكون الشعب العربي الأول الذي يخوض معركة من هذا النوع ويحقق هذا النصر التاريخي.**

**مات "بو عزيزي" متأثراً بحروقه بعد إسبوعين من الحادثة وإسبوعين من الإحتجاجات قبل أن يشهد يوم سقوط الرئيس الذي زاره؛ قام بزيارته في المستشفى وإنتصار أهله وإخوانه شعب تونس الذين ربما يتسائلون الآن هل تطوف روح "بو عزيزي" بأرجاء تونس الآن تقبل الأرض والبيوت والناس؟**



ولكن المؤكد أنهم وجهوا له رسالة "لم تضيع حياتك هدراً..النار التي أحرقتك تضئ الآن وطننا و أضائت أوطانا عربية أخرى تحذو حذونا.

وتناقلت بعض المواقع ما قالوا أنه آخر كلمات "بوعزيزي" على صفحته على موقع الفيس بوك "مسافر يا أمي، سامحيني، ما يفيد ملام، ضايع في طريق ماهو بإيديا".

"بوعزيزي" إنتحر ليس لأنه أراد الموت.. بل لأنه أراد الحياة..وأراد الشعب التونسي والعربي كله بعده الحياة .. فإستحاب القدر في مشهد رائع يحقق قول الشاعر التونسي أبو القاسم الشابي في قصيدة "إرادة الحياة" والتي تمثل بعض أبياتها النشيد الوطني التونسي:

**إذا الشعب يوماً أراد الحياة .. فلابد أن يستجيب القدر**
**ولابد لليل أن ينجلي .. ولابد للقيد أن ينكسر**

رحمك الله يا محمد بوعزيزي



# الحرية

الحرية هي إمكانية الفرد دون أي جبر أو ضغط خارجي على إتخاذ قرار أو تحديد خيار من عدة إمكانيات موجودة.
مفهوم الحرية يعيين بشكل عام شرط الحكم الذاتي في معالجة موضوع ما .
الحرية هي حالة التحرر من القيود التي تكبل طاقات الإنسان وإنتاجه سواء كانت قيودا مادية أو قيودا معنوية، فهي تشمل التخلص من العبودية لشخص أو جماعة، التخلص من الضغوط المفروضة على شخص ما لتنفيذ غرض ما، أو التخلص من الإجبار والفرض.

مفهوم الحرية السالبة والحرية الموجبة يعود إلى الفيلسوف إمانويل كانت.
الحريه السالبة أو الشخصية هي إمكانية إتخاذ القرار دون قيود.
الحرية الموجبة حرية معطاة أو إمكانية معطاة ليستطيع الإنسان ممارسة الحرية السالبة (الشخصية)
مثال : إذا كانت الحرية السالبة هي حرية إبداء الرأي مثلا, تكون الحرية الموجبة
في هذا المثال : إمكانية استخدام الإعلام مثلا لممارسة هذه الحرية.

يمكن تقديم تعريف عام للحرية يشمل جميع أنواع الحرية الممكنة وهو كما يلي:
"الحرية هي غياب الإكراه" ولأخذ بعين الإعتبار التعقيد في مجال تعريف الحرية والبرهنة على وجودها أو عدم وجودها نستحضر قولة الفيلسوف ألن يقول فيها: "إن تقديم حجة على وجود الحرية سيقتل الحرية".
وقد يعترض معترض على أن الحرية توجد بالتعدد وليس بالمفرد:
-ففي مجال الفيزياء مثلا هناك حرية سقوط الأجسام
(أي يسقط الجسم بحرية بغض النظر عن كل القوى ما عدا الثقالة)
- وفي مجال السياسية: حرية التجمع والرأي وتكوين الجمعيات...
في الاقتصاد: التبادل الحر (أي التجارة التي لا تخضع لإكراهات جمركية ولفرض الأسعار...

- في الفلسفة: الحرية المعنية هي مفهوم الحرية بصفة عامة، أي كمفهوم بغض النظر عن هذه الوضعية التاريخية الاجتماعية أو تلك، وبهذا المعنى يقول أندري لالاند:
"إن فكرة الحرية المطلقة التي يمكن أن ننعتها بالميتافيزيقية، وخاصة في تعارضها مع الطبيعة تقتضي وجود فعل إنساني محرر من جميع العلل" .
نستنتج من هذا التعريف: أن الحرية المطلقة هي القدرة على الفعل أو الامتناع عن الفعل في استقلال عن الإكراهات الخارجية والداخلية (أفكار وغرائز وعادات...)



### وللحرية أنواع

الحرية الخارجية هي أمر إجتماعي عام وهام وله علاقة كبيرة بالظروف الإجتماعية والسياسية.
الحرية الداخلية هي حالة فردية خاصة مرتبطة بإمكانيات الفرد الداخلية (الشخصية الخاصة)
الحرية الفردية والحرية الجماعية
الحرية الفردية هي حرية قول وإبداء وجهات النظر الخاصة والرأي.
الحرية الجماعية هي حرية المجتمع كاملا (تحرير الأرض من الاحتلال مثلا).
الإرادة الحرة تعني قدرة الإنسا ن على التقرير والإختيار وانتخاب الإمكانية من عدة إمكانيات موجودة وممكنة. وهذا يعني قدرة الإنسان على اختيار وتعيين حياته الخاصة ورسمها كما يريد.

جون لوك:
الحرية الكاملة هي التحرك ضمن القوانين الطبيعية وإمكانية إتخاذ القرارات الشخصية والقرارات بشأن الملكية الخاصة بدون قيود، كما يريد الإنسان وبدون أن يطلب هذا الإنسان الحق من أحد، وبدون التبعية لإرادات الغير أيضا.

فولتير: أنا لست من رأيكم ولكنني سأصارع من أجل قدرتكم على القول بحرية.

تبرز هنا دائما اشكالية فلسفية دينية في الجمع بين علم الخالق المطلق (حسب الاعتقادات الدينية) وحرية الاختيار الإنساني، هذه القضية وإن كانت دوما مكان جدال مستمر في المدارس الفلسفية المختلفة فإن معظم التوجهات الدينية تنحو إلى مواقف وسطية تثبت العلم المطلق للخالق
(و هو امر لا مفر منه في أي عقيدة دينية) مع حرية اختيار الإنسان
(و هو امر لازم لإثبات مسؤولية الإنسان تجاه أفعاله وهذا ما يبرر العقاب الأخروي في العقائد الدينية).

# الباب الديني



# أي الوزراء أنت ؟



في يوم من الأيام إستدعى الملك وزرائة الثلاثة وطلب منهم أمر غريب
طلب من كل وزير أن يأخذ كيس ويذهب إلى بستان القصر وأن يملئ هذا الكيس للملك
من مختلف طيبات الثمار والزروع, كما طلب منهم أن لا يستعينوا بأحد في هذه المهمة
و أن لا يسندوها إلى أحد أخر . إستغرب الوزراء من طلب الملك و أخذ كل واحد منهم كيسة وإنطلق إلى البستان
فأما الوزير الأول فقد حرص على أن يرضي الملك فجمع من كل الثمرات من أفضل وأجود المحصول وكان يتخير الطيب والجيد من الثمار حتى ملئ الكيس .
أما الوزير الثاني فقد كان مقتنع بأن الملك لا يريد الثمار ولا يحتاجها لنفسة وأنة لن يتفحص الثمار فقام بجمع الثمار بكسل و إهمال فلم يتحرى الطيب من الفاسد
حتى ملئ الكيس بالثمار كيف ما إتفق .
أما الوزير الثالث فلم يعتقد أن الملك يسوف يهتم بمحتوى الكيس اصلاً فملئ الكيس بالحشائش والأعشاب وأوراق الأشجار .
وفي اليوم التالي أمر الملك أن يؤتى بالوزراء الثلاثة مع الأكياس التي جمعوها
فلما إجتمع الوزراء بالملك أمر الملك الجنود بأن يأخذوا الوزراء الثلاثة ويسجنوهم على حدة كل واحد منهم مع الكيس الذي معة لمدة ثلاثة أشهر في سجن بعيد
لا يصل إليهم فية أحد كان, وأن يمنع عنهم الأكل والشراب
فاما الوزير الأول فظل يأكل من طيبات الثمار التي جمعها حتى أنقضت الأشهر الثلاثة
وأما الوزير الثاني فقد عاش الشهور الثلاثة في ضيق وقلة حيلة معتمداً على ماصلح فقط من الثمار التي جمعها
أما الوزير الثالث فقد مات جوعاً قبل أن ينقضي الشهر الأول
فأنت الأن في بستان الدنيا لك حرية أن تجمع من الأعمال الطيبة أو الأعمال الخبيثة ولكن غداً عندما يأمر ملك الملوك أن تسجن في قبرك
في ذلك السجن الضيق المظلم لوحدك , ماذا تعتقد سوف ينفعك غير طيبات الأعمال التي جمعتها في حياتك
قرر ... من أي نوع تريد أن تكون

# حكم المظاهرات السلمية

إن الأصل فيها الإباحة، ولا تكون محرمة إلاّ إذا ترتبت عليها مفسدة أعظم من مصلحتها،

وقد تكون واجبة: وذلك إذا لم يُمكن إصلاحُ المفاسد إلاّ بها، دون أن يترتب عليها مفسدة أكبر.

وإطلاق القول بتحريمها في كل حال، ووصفها بأنها دائمًا تؤدي لمفاسد أكبر من مصالحها شيء لا يدل عليه النقل ولا العقل ولا الواقع:

- فلا هناك نصٌّ خاص من نصوص الوحي (القرآن أو السنة) يدل على تحريم المظاهرات.
- ولا يرفضها العقل مطلقًا، لعدم جريان العادة التي لا تتخلف بكونها مُفسدةً.
- والواقع يشهد بأن من المظاهرات ما أصلح ونفع وأفاد، ومنها ما هو بخلاف ذلك. فلا يصحّ ادّعاءُ أن واقعها يدل على تحريمها.

هذا هو حكم المظاهرات، كما تقرره أصول العلم وقواعده.

والله أعلم, والحمدلله، والصلاة والسلام على رسول الله، وعلى آله وصحبه ومن والاه.

د. الشريف حاتم بن عارف العوني



# داعية مبتكر




ذكر أحد الإخوة موقفاً جميلا قــال..،،

إن أحد إخوانه حدثه:

أنه كان راكبا مع صاحب له في سيارته وكانا واقفين

عند إحدى الإشارات بمدينة ما وكانت أمامهما سيارة صغيره قديمه كتب على زجاجها الخلفي جملهبعدد من اللغات فضحك صاحبي فسألته عن السبب

فقال : أتدري ما ترجمة الجمله المكتوبة على السيارة ؟ ... قلت : لا

قال : إنها تقول إن أردت أن تعرف شيئا عن الإسلام فما عليك إلا أن توقفني ، فاندهشت متعجبا !!

فقلت : لابد من إيقافه فأوقفناه وسألناه فتبسم ضاحكا

وقال : ظننتم أني أتحدث عدداً من اللغات والحق أني لاأتقن حتى العربية فانا رجل عامي ، غني ، فكرت كيف أنفع الدعوة مع معرفتي بنفسي وقدراتها ، فهداني الله لهذه الفكرة.

ففتح لنا مؤخرة السيارة ، فوجدنا أنه مقسمها إلى مربعات وفي كل مربع مجموعه من الأشرطه والكتيبات والرسائل وقد كتب على كل مربع لغة تلك الاشرطه .

فإني أذهب وأحضرها من مكاتب الدعوة وغيرها ثم أمضي في طريقي فمن أوقفني أسأله عن لغته وأعطيه شريط وكتيب .. انه إنجاز رائــع

أين نحن من هذا الرجل؟ أين أنتم ياشباب؟؟

هذا الرجل لم يحتقر نفسه ولم يقول من انا ولكنه عزم ففكر فوجد .

## قانون الجذب .. أستغفر الله

استغفر الله العظيم
الذي لا إله إلا هو
الحي القيوم
واتوب إليه . . .

في عصر الشيخ أحمد بن حنبل ، كان الشيخ أحمد مسافراً فمر بمسجد يصلي فيه
ولم يكن يعرف أحداً في تلك المنطقة وكان وقت النوم قد حان فإفترش الشيخ أحمد مكانه
في المسجد وإستلقى فيه لينام وبعد لحظات إذا بحارس المسجد يطلب من الشيخ عدم النوم
في المسجد ويطلب منه الخروج وكان هذا الحارس لا يعرف الشيخ أحمد ،
فقال الشيخ أحمد لا أعرف لي مكان أنام فيه ولذلك أردت النوم هنا فرفض الحارس أن ينام الشيخ وبعد تجاذب أطراف الحديث
قام الحارس بجر الشيخ أحمد إلى الخارج جرا والشيخ متعجب حتى وصل إلى خارج المسجد . وعند وصولهم للخارج
إذا بأحد الاشخاص يمر بهم والحارس يجر الشيخ فسأل ما بك ؟
فقال الشيخ أحمد لا أجد مكاناً أنام فيه والحارس يرفض أن أنام في المسجد
، فقال الرجل تعال معي لبيتي لتنام هناك ، فذهب الشيخ أحمد معه
وهناك تفاجأ الشيخ بكثرة تسبيح هذا الرجل وقد كان خبازاً وهو يعد العجين ويعمل في المنزل كان يكثر من الإستغفار
فأحس الشيخ بأن أمر هذا الرجل عظيم من كثرة إستغفاره فنام الشيخ وفي الصباح سأل الشيخ الخباز سؤالاً
قال له : هل رأيت أثر الاستغفار عليك؟
فقال الخباز نعم ووالله إن كل ما أدعو الله دعاءً يستجاب لي ، إلا دعاءً واحداً لم يستجاب حتى الآن ،
فقال الشيخ وما ذاك الدعاء ؟ فقال الخباز أن أرى الإمام أحمد بن حنبل
فقال الشيخ أنا الإمام أحمد بن حنبل فوالله إنني كنت أجرّ إليك جراً ، وها قد أستجيبت دعواتك كلها .
فلنجعل الإستغفار يا أحبائي هو مصدر قوتنا وجذبنا لمرادنا فإنه القانون الإلهي الذي لا شائبة تشوبه
فقم بتركيب ذاك الجهاز في قلبك وتمني من الله .

# مبارك ومبروك

تعتبر كلمه (مبـروك) من التهاني المتداولة الشائعة بيننا،
ونقصد بها الدعاء بالبركة عند المناسبات السارّة .
لكنّ الصحيـحَ من جهة اللّغة أن نقول : ( مُبـارك ) أو ( بالبـَرَكة )
ونحوها من صيغ التبريكات الصحيحة لغةً وشرعاً، والتي تعني الدعاء بالنّماء والزّيادة
فالفعل الرباعي ( بارك) يأتي اسم المفعول منه على وزن مفاعل مبارك

أما ( مبـروك )
فإنها مشتقّة من بَرَكَ البعير يبرُكُ بُروكاً أي : استناخَ البعير وأقامَ وثبَتَ .
فقولنا لشخص ( مبـروك ) يعني : بَرَك عليك البعير واستقرّ وثَبَتَ ، ( أعزكم الله )
لأنه إسم مفعول من بَرَكَ . فالفعل الثلاثي ( برك ) يأتيإسم المفعول منه على وزن مفعول (مبروك)

والله من وراء القصد وهو يهدى السبيل


باب الأسرة والمجتمع

# الإدمان



الإدمان كلمة ولكن معني الكلمة أقوى من كونها كلمة وتأثيرها في أنفسنا جميعا أقوى بكثير من كونها كلمة .

فعندما تقع كلمة إدمان على مدرك مسامعنا نتخيل كل ما هو خارج عن القانون والدين ولكن أنا أقصد بكلمة الإدمان شئ أخر بعيد كل البعد عن الكلمة المتعارف عليها .

هل تعلموا أن جميعنا مدمن ؟

نعم كل فرد في هذا المجتمع يتعرض لهذه الكلمة فمثلا يوجد من هو مدمن الفيس بوك ومن هو مدمن التلفزيون ومن هو مدمن الراديو وغيرها من الإدمان المادي الذي نتعرض له وأيضا يوجد إدمان معنوي ويكون أثره على أنفسنا أكبر وأقوي من الإدمان المادي مثل إدمان الوحدة وإدمان الحزن وإدمان الحب وغير ذلك .

فتكون كلمة الإدمان في هذا الوضع محل كلمة التعود .

فنجد أن الزوج لا يستطيع الاستغناء عن زوجته ليس للحب ولكن للتعود أو لإدمان مشاركتها في البيت .

ونجد أن بعض الشباب تعود على التحرش اللفظي ليس لتعبير عن إعجابه بجمالهم ولكن لتعوده على فعل هذا الأمر وغيرها من الأمور التي أدمنها الفرد .

فكلمة الإدمان تعني الكثير والكثير في حياتنا وهذا بسبب أننا لا ننظر بنظره واعية لما يحيط حولنا ولا نعي ما سبب تصرفاتنا وتأثرها على المجتمع

لذلك يجب علينا أن ندرك ما هي أفعالنا بالشكل الصحيح ؟ولماذا نفعل هذه الأفعال ؟

إدمان المخدرات خطر ولكن له علاج خارجي ( طبي ) أما الإدمان الذي أتحدث عنه فهو أخطر بكثير لان علاجه داخلي ( فكري ) .

فنحن نعتاد وندمن أفعال وأقوال تُضيع حياتنا وتُنهي كل فكر جديد .

لذلك يجب أن نلغي كلمة إدمان من حياتنا ونعي كل شئ نقوم به من خلال إيجاد سبب لأفعالنا وأقوالنا .

وهذا يترتب عليه الإدراك الجيد لكل ما يحيط بنا ولا نميل لكل تقليد أعمى فلا ننساق حول مواقف وأشخاص لمجرد أن أحد يؤمن بهم أو يؤمن بأفعالهم وأقولهم ليس كل ما يقال يُطبق علينا فنحن لنا عقول ندرك بها مدى صدق هذه الأقوال والأفعال وإذا كانت مناسبة لحياتنا ومواقفنا التي نستطيع إستخدام هذه الأقوال والأفعال فيها .

فلا نترك أنفسنا مثل المركب بدون قبطان تحركها الرياح كما تشاء يجب علينا أن نكون نحن القبطان الذي يحرك المركب كما يريد مع الفهم الجيد لما نريده و نفعله .

بقلم
دلال جلال



## وصايا طفل لأمه



# أمـي

لا تتركيني أصنع أشياء رديئاً وأعتاد عليها ،

فالمرء هو نتاج عاداته .

بقلم
دلال جلال





# حياتك أنت وطفلك

تختلف العلاقات من بيت إلى آخر ومن أسرة إلى أخري ومن مدينة إلى أخرى ومع كل عدد سوف نعرض علاقة جديدة في حياتك أنت وطفلك





- بعد الطفل عن الطعام الصحي

- فالطفل يرفض الوجبات التي تقدم له في المنزل ويعجب بما هو خارج المنزل

فالطفل يرفض كل ما هو صحي لأنه دائما يميل إلى الإستقلال والإعتماد على الذات

فيجب التخلي عن إجبار الطفل علي تناول أي طعام

لأن ذلك يجعله يتمادي في رفضه وعناده.

لذا يمكننا أتباع الخطوات الأتية :

- نحرص علي عدم تقديم الطعام لأطفالنا عند شعورهم بالجوع، ففي هذه الحالة فقط سنضمن إقبالهم علي الأكل
- نحرص على تقديم الطعام في مكان مفتوح أو في حجرة يتسلل منها الهواء المتجدد فذلك سيساعد كثيرا علي فتح شهية أطفالنا وإقبالهم علي الطعام.
- نحرص على تقديم كمية قليلة من الوجبة مقسمة إلي أجزاء صغيرة تتناسب مع حجم فمه لأن الكمية الكبيرة تجعل الطفل يأنف الطعام ويرفضه .
- نحرص على أن تكون الوجبة متعددة الألوان كأن تجمع اللون الأخضر متمثلا في الفاصوليا الخضراء واللون البرتقالي متمثلا في الجزر بالإضافة إلي اللحم لأن الون يجذب الطفل ويفتح شهيته .
- أحرص على تواجد الطفل معك في مكان إعداد الطعام وإترك الطفل يقوم بمساعدتك في تجهيز الطعام .

فيجب علينا أن ننظر للطفل على كونه شخص له حقوق يجب إتباعها ولا نهمل حقه في قدرته ورغبته على الإختيار .

بقلم
دلال جلال

# كيف يعاقب الطفل والديه ؟

سؤال صعب هل يمكن للطفل يعاقب والديه رغم الفرق في السن والتعليم والثقافة وغيرها ؟



هل الطفل الصغير لديه قدرة على عقاب من هم أكبر منه ؟

نعم إن الطفل لديه القدرة الكبيرة لكي يعاقب والديه وهذا يرجع لفعل الوالدين
مع الطفل فكل فعل له رد فعل مساوي له في المقدار ومضاد له في الإتجاه .
بمعنى أن عندما يوجه شخص كبير للطفل فعل معين مثل : تحقيره والحطّ من شأنه،
أو القسوة في التعامل معه أو المضايقة أو التهديد المستمر أو التضارب في أساليب التربية
يؤدي ذلك إلى إحتجاج الطفل على ما يسقط عليه من ظلم ويلجئ لتوجيه رد فعل لماحدث معه

مثل :

أن يلجئ الطفل إلى العناد أو الحركات الإستفزازية أو الكذب أو التبول اللاإرادي وغيرها من أنواع رد فعل الطفل على ما سقط عليه من إساءه .
عندما نجد الطفل يكذب ويفتن ،فذلك غالبا ما يكون عنادا وتحديا لوالديه الذين يعاقبونه بشدّة،
وذلك بهدف الهروب من العقاب القاسي الذي يحطّم نفسيته أو عدوان وإنتقام من أحد الوالدين أو الأخوة.

فعلى سبيل المثال،

قد يحكي الطفل إلى أبيه عن خطأ حدث فينسب هذا الخطأ لأخوه هروبا من الخطأ الذي أرتكبه بدون أن يكون الأخ قد إرتكب أي ذنب!
ولعلاج هذه الحالة، يجب أن يشعر الطفل دائماً بعطف الأبوين عليه بدون إكراه أو سخرية، وذلك من خلال إشباع حاجاته النفسية
من العطف و الحنان والتعامل معه بطريقه تشعره بأهميته وحثه على الأمانة والصدق فيما يقوله ويفعله، وتشجيعه على ذلك.
و يعكس عناد الطفل وتشبّثه نوعاً من أنواع العقاب لوالديه، وذلك بهدف تحقيق حاجة معيّنة قد تمّ رفضها من قبل.

وفي هذا الإطار، يجدر بالأبوين إدراك أنّ ثمة حداً معقولاً للعناد يجب ألا يتجاوزه
الطفل، علماً أن هذا الطفل يختبر البيئة المحيطة به، وذلك من خلال الإعتراض والقيام بما يريد.
فيجب علينا أن ندرك أهمية الطفل وأهمية كل تصرف نقوم بفعله مع هذا الكائن الصغير ولا نفكر في الإساءه لمشاعره وقدراته
ويجب الإهتمام به وبتفكيره ولا نقلل من شأنه لأن هذه الأفعال تجعل الطفل يسخط على من حوله ومن تسبب في الأسائه إليه
مما يؤدي ذلك أن يلجئ الطفل إلي عقابه .

بقلم
دلال جلال


باب التاريخ

# الثورة

الثورة كمصطلح سياسي هي الخروج عن الوضع الراهن سواء إلى وضع أفضل أو أسوأ من الوضع القائم وللثورة تعريفات معجمية تتلخص بتعريفين ومفهومين ،
التعريف التقليدي القديم الذي وضع مع إنطلاق الشرارة الأولى للثورة الفرنسية وهو قيام الشعب بقيادة نخب وطلائع من مثقفيه لتغيير نظام الحكم بالقوة, وقد طور الماركسيون هذا المفهوم بتعريفهم للنخب والطلائع المثقفة بطبقة قيادات العمال التي أسماهم البروليتاريا.

أما التعريف المعاصر والأكثر حداثةً هو التغيير الذي يحدثه الشعب من خلال أدواته "كالقوات المسلحة" أو من خلال شخصيات تاريخية لتحقيق طموحاته لتغيير نظام الحكم العاجز عن تلبية هذه الطموحات ولتنفيذ برنامج من المنجزات الثورية غير الإعتيادية, والمفهوم الدارج أو الشعبي للثورة فهو الإنتفاض ضد الحكم الظالم .

تشن الثورات غالباً ضد النظام كلياً او جزئياً وينتج عن ذلك تعديلات في الحياة السياسية والإجتماعية ومهما حملت هذه التعديلات من عظم وضخامة إلا أنه لايمكن القول بأنها أدآة للنهضة بالبلاد أو كانت كذلك بالنسبة لمصر سلفاً وكثيراً ما كانت موضع نقمة للمؤرخين الذين رأوا فيها الجانب الأبيض لم يتعدي حدود آوان قيامها وما بعدها الطوفان إلا أن ثورة 25 ينايرالرابعة في تاريخ مصر تحمل لونا جديدا للثورات في مصر حيث أنها لم تكتفي بمطالب عامة بل إنها تحمل بجانب مطالبها المحددة خطوات للتقدم وقوميات تقدمية لا ثوب أيدولوجي لها وإن لم تكن محكمة بالشكل الذي يمكن من صياغتة في الفاظ وجمل بعينها ما يؤكد أن عهد التعددية الفكرية قام بالفعل وغياب القيادة ينهي أسطورة البطل الأعظم التي زخر بها تاريخنا وجاء عهد الخطوات العلمية الواعية الواثقة نحو تغيير لا تسكين ونحو نهضة لا تنمية سياسية او إجتماعية إنها الثورة التاريخية التي بدي فيها المصري بسلوك حضاري غاب عن شارعه عقودا وكان من المفترض أن تزداد حدة إستيائة في ثوب غضبة إلا أنها بدت ثورة العقلاء التي ضمت الصفوة والمثقفين والعامة رأسياً وافقيا فكانت جرس هدد ميزان القوي العالمية وأجوسة أنها الثورة التي غابت فيها الأنا بين شتي الطوائف الدينية والتيارات السياسية وصفوة السياسين إنها الديمقراطية والأعرقية معا وربما نهاية وبداية لاشياء عدة إمتدت أصولها بعمر مصر إذا صح القول أنه عهد جديد علي الإطلاق لم تنبت فيه الثورة من حماسة شبابية عارمة كما وصفها الكثيرون وإنما هي البذرة التي غرست في عقول شبابنا في نصف القرن الماضي خاصة وخلاصة تجارب وطنة علي مر العصور عامة .

إنها الشباب حينما تتوغل في المجتمع المدني وحمل مسؤلية أوطانة علي عاتقة إنه عهد المؤسسات المدنية الخيرية والتنموية والحقوقية إنه عصر غابت فيه الكلمة التي أصلها العرب وظهر العمل الذي موطنه الروم ليتغير التاريخ إنه الشباب الذي لايقرأ ولا يكتب ولا يترجم عقلة الخطب البلاغية المحكمة ولا تمس عاطفتة صنائعها .
وليس العادل بان ننسب الثورة للتكنولوجيا حيث أن الدعوة لها كانت عن طريق الفيس بوك وإنما هي ثورة التكنولوجيا لأن القائمون بها إمتلكو عقولاً الكترونية تجيد لغة الأرقام والحسابات والقراءات الدقيقة التي لا تخطيء ولا تستخدم لغة المشاعر إنه عهد يتخلي كل عن أيدولوجيته وأحلامة الخاصة من أجل المصلحة العامة إنها نهاية الفردنة إنه مبداء التفويض حسب الكفاءة إنها لغة الإدارة الحديثة دون الرؤي الشخصية إنه رفض القدوة ورفض العون ورفض المعونه إنها الإستقلال والمسؤلية إن عظمت الثورة ليست في إنجازاتها وإنما ما تحملة طياتها من مقومات نهضة شاملة وديمقراطية حقيقة قد ولدت بالفعل تكمن في الكوادر البشرية بغض النظر عما حقق من إنجازات مادية ملحوظة علي أرض الواقع إلي الآن .

ويمكن تلخيص إنجازات الثورة التاريخية لا الآنية في عدة نقاط :-



1- تلاشي لأسطورة البطل الأعظم.
2- إستخدام مباديء الإدراة الحديثة.
3- يؤشر بنهاية غيبوبة الايدولوجيات ومتاهاته.
4- توسع ملحوظ في طبقة المثقفين الواعين الغير حاشدين .
5- غياب الفردنة التي إعتل بها الجسد العربي طويلا .
6- التوجة إلي دولة المؤسسات والتوسع في الجانب المدني منها .
7- ميلاد التعددية الفكرية وعهد ديمقراطي جديد .
8- التفكير العلمي في المشاكل والحلول والخطوات والبدائل .
9- تراجع الخطب الرنانه وتعاظم قيمة العمل .
10- قيام وحدة عربية غير قريبة ولا بعيدة .
11- ميلاد العدالة الإجتماعية والمساواة المعنوية اكثر من تلك المادية .
12- التحرر من الإستعمار الثقافي ورغبة جدية في التحرر المادي سيليها تحرر حتمي للاراضي .
13- هناك العديد من المشاريع القومية التي من شانها قلب واضح لموازين الدول في العقد القادم .

ختاما

انها ليست ثورة غداً سيحمل التاريخ لنا توصيفا جديدا وأصولا وبذوراً لظاهرة إجتماعية غير مسبوقة ستكتب في الفصول الأخيرة لتاريخ الأرض والبشرية الذي اشرفت بداياته تحمل معها نهاية العالم إنها النهضة الحتمية لمصر ومن ثم العرب ومن ثم الإسلام لن يوقفها ما دون مشيأة الله فإن كانت الثورات فيما سبق أشبه بثمارطيبة لكنها موسمية فان ثورة 25 يناير بذور لأشجارعدة لن يستطيع جني ثمارها جان ولا يقتلعها سوي الطوفان .

بقلم
نورهان جمال

# لو كنت مصرياً

أمة عظيمة ذات تاريخ ، قامت بثورة عظيمة غيرت التاريخ ، تستحق أن تكون دولة عظيمة بكل المقاييس.

رسالة مصر المشخصة تقوم على أربعة محاور:

1. الارتقاء بالاقتصاد والتنمية.
2. الارتقاء باستيعاب المعرفة، وتغذية فكرة الإبداع الأقصى والتنافسية العالمية ( المعرفة والإبداع ).
3. معالجة موضوع العدالة الاجتماعية بصورة بناءة( أولويات العدالة في توزيع الثروة ).
4. رفع معايير معيشة الناس ومستواهم الحياتي ( المعايير والمستوى المطلوب في المجتمع في جميع مناحي الحياة ).

أولا: الارتقاء بالاقتصاد والتنمية:

التنمية والمسارات التي تأخذها، تعني تحديد الأولويات وعمل المسارات وتنمية الإنسان ، ويمكن أن يكون ذلك بأن يُقسم كل الاقتصاد لوحدات ربحية ، ويُنظر للأنشطة في كل وحدة ربحية بقدر ما تضيف من قيمة للمنتج الأساس ، وتقسم الأنشطة لكل وحدة ربحية لثلاثة مستويات: الأنشطة المتعلقة مباشرة بالمنتج ، والأنشطة المتعلقة بالإمدادات مثل التسويق والمبيعات والصيانة ، والأنشطة الداعمة مثل: الإدارة وتنميتها والموارد البشرية، وتنمية التقنية وتنمية البحوث والمشتريات.

ثانيا: الارتقاء باستيعاب المعرفة ( المعرفة والإبداع )

ويقصد باستيعاب المعرفة العالمية وتشجيع الابتكار إحراز أسبقية في التنافسية العالمية.

ثالثا: معالجة موضوع العدالة الاجتماعية.

ويقصد بمعالجة موضوع العدالة الاجتماعية، أولا: توفير أساسيات الحياة لكل قطاعات المجتمع ، وتحقيق فرص للصعود الاجتماعي لكل القوى الاجتماعية ، وتوزيع الثروة بين الفئات الاجتماعية الأربع في المجتمع بشكل عادل (الأغنياء، والطبقة المتوسطة، وطبقة العمال والفقراء).

رابعا: رفع معايير معيشة الناس.

ويقصد برفع المعايير تحديد المعايير التي تسعى الدولة لتحقيقها في الحياة العامة، في التعليم والصحة والنظافة مثلا، والعناية برفعها باستمرار.

مصر اليوم أنجزت أول خطوة، وهي افتكاك روحها، ولكن أمامها تركة العهد السابق كاملة!
فحين ننظر للوضع للحالي في مصر، سنتصور أن هناك أربعة أضلاع يمكن الحديث عنها وهي:
-1ضلع الوضع الراهن .
-2ضلع التنمية .
-3ضلع البيروقراطية .
-4وضع الإقليم والعالم.

أولا: الوضع الراهن ( بعالم أفكاره وعلاقاته ومشاريعه التي تركها العهد السابق ) :
يمكن النظر إليه باعتباره وضع فيه عالم أفكار وعلاقات ومشاريع آفل ، ولكنه سيظل فاعلا في المرحلة المقبلة ويعيد تشكيل نفسه، وعالم أفكار وعلاقات ومشاريع جديد وليد سيصارع لإنتاج مخزونه الجديد.
وعليه فالحكومة القديمة ورجالاتها وابنيتها وجهاز أمنها وجيشها، ستبدي مقاومة لإعادة إنتاج الماضي بشكل محسّن، فكيف ستكون عقلية رجل الأمن وأجهزته مثلا في طرق التعامل مع الإنسان والعكس؟ وقس على ذلك بقية المجالات والحكومة التي ستأتي بالانتخاب ستصارع لتطّلع على الملفات القديمة، وهذا ما ستقاومه السلطات القديمة، وهنا سيأتي دور الدعم الشعبي ليعزز موقف الجديد وضغطه ليحصل على كامل الصلاحيات.
المعارضة والأحزاب والجماعات الإسلامية ستمارس ما تعودت عليه من لغة وعلاقات ومشاريع بخيره وشره مع بعض التحسينات، وسيضاف لها أحزاب تمثل المرحلة الجديدة، تتعلم وتطرح رؤيتها وهؤلاء جميعا ورثوا لغة خطاب قديمة وممارسات قديمة.
وهناك شعب تعود على الانتظار وقد يعود إليه ، وبالتالي استبقاءه في الحالة الإيجابية يحتاج لإنتاج أدوات تواصل معه جديدة .
وهناك الشباب الذي أنتج الثورة ، وبلور رؤيته من خلال ممارسة الثورة وتجربة ميدان التحرير الوطنية وسيطرح رؤيته.

ثانيا: التنمية :
تحتاج لتحديد أولويات، وتحديد مجالات، وسرعة، وأدوار وقوى فاعلة، والبحث عن ميزة تنافسية لمصر ، فالأولوية في التنمية للتوجيه ستوجه لأي الفئات الاجتماعية ، وفي أي المجالات، وهل ستأخذ القطاع الخدمي كرافعة أم الصناعي أم الزراعي؟ وعلى أي مدى زمني؟ وعلى أي القطاعات الاجتماعية ستعتمد لقيادة التنمية؟ والبحث عن ميزة تنافسية؟ وهنا تنتظم مسائل العشوائيات ، والتعليم والصحة وغيرها ...



**ثالثا: البيروقراطية:**

عملية التنمية ستواجهها مشكلة البيروقراطية التي تتحرك بها مؤسسات الدولة،
وفي مواجهة عصر متسارع سيصبح هناك حاجة كبرى لحل إبداعي لتجاوزها.

**رابعا: الإقليم والعالم:**

تحدي تعديل الطاولة السياسية في الإقليم والعالم،
فكيف سيتم التعاطي مع موضوع إسرائيل وأمريكا بشكل يجعل مصر تسير في طريق التقدم دون عوائق

عالم أفكار
عالم علاقات
عالم مشاريع
الوضع الراهن
شباب..شعب ..معارضة ..حكومة
التنمية
أولويات
مجالات
سرعة
أدوار
قوى فاعلة
عنصر تميز
البيروقراطية
الإقليم والعالم
أمريكا وإسرائيل

بقلم
د. جاسم سلطان


من كل بستان زهرة

# جيل الثبات

لاشك أن ما شهدته مصر فى الآونة الأخيرة وما حدث من أحداث قلبت موازين الشخصية المصرية فحولتها من الإهتزاز إلى الثبات, من الذل إلى العزة وإدراك قيمة الكرامة .
ما حدث هو تحول فى تاريخ الجيل المصرى القادم الذى بدوره يحتاج لمجتمع يلائم هذا الجيل
وهذا يفجر فى أذهاننا سؤالين هامين وهما ما هو الجيل الذى ننشده وما هو المجتمع الذى يلائم هذا الجيل ؟
حيث أن هذا الجيل يتكون من مجموع من الأفراد تتفاعل مع بعضها البعض مكونة الجماعات التى تكون المجتمع بمختلف أطيافه ومتعقداته؛ إذاً فلا فرد دون المجتمع ولا مجتمع دون الفرد.
من هنا نعى نشاة علاقة بين صفات الاجيال وصفات المجتمعات علاقة تبادلية كل منهم يستمد من الآخر صفاته فلا مجتمع صالح دون أفراد صالحون ولا أفراد فاسدون دون مجتمع فاسد .
بالعودة للسؤال السابق وهو ما هو الجيل المنشود؟ نجد أن الإجابة أكبر بكثير من أن يضمها مقال أو بضع سطور فما حدث وشهدته مصر والوطن العربي كان السطر الأول فى الإجابة
فبداية الإجابة أن يدرك الجيل أنه بالفعل يحتاج إلى تغير ثم يقتحم التغيير إقتحاماً كاسراً حواجز الخوف واليأس والإحباط ومتسلحاً بالأمل والحلم والإرادة .
جيل ثابت لايعنى أنه جامد وإنما لديه من المبادئ ما لا يقبل المساومة عليه .
الثبات المنشود فى الجيل المصرى القادم هو أن يتحرك الفرد وفقاً لرسالة ثابته لا يقبل عليها المساومة
ولعل خير مثال على ذلك تربية النبي لجيل المجتمع المكي والمدنى فأثناء العهد المكى والذى دام ثلاثة عشر عاما

ظل النبي صلى الله عليه وسلم يقوم بترسيخ رسالته السماوية فى نفوس الصحابة حتى أصبحت جزء لا يتجزأ من حياتهم وعقولهم ولايقبلون المساومة عليها مهما كانت الأسباب بل وكانوا يضحون بأنفسهم وأرواحهم لأجلها وبعد ذلك أثناء العهد المدنى ظل الجيل يحمى رسالته .

فسلاح جيل الثبات أو كما سماه القران جيل التمكين فى الاية الكريمة

" وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُم فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُم مِّن بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْناً يَعْبُدُونَنِي لَا يُشْرِكُونَ بِي شَيْئاً وَمَن كَفَرَبَعْدَ ذَلِكَ فَأُوْلَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ" .. صدق الله العظيم

هو الأمل والإرادة والحلم والعلم والعمل, فالنبي خرج وأصحابه من مكة وقلوبهم مليئة بالأحاسيس التى إختلط فيها الألم بالامل؛ ألم وحسرة على الفراق والذى تجلى فى زفرات الفراق التى ودع بها النبي مكة فى كلماته

" ولولا أن أهلك أخرجونى منك ما خرجت "

وأمل مشرق وإحساس بالنصر والرفعة والعزة والتفاؤل بمستقبل ملئ بالخير .



وحتى يتم بناء جيل الثبات والتمكين لابد أن يتحرك إلى الأمام ولكن فى خطى ثابته نحو تقدمه وتنميته وصناعة مستقبله وحضارته حينها لابد أن تكون البداية من الفرد نفسه حتى تتكون متواليه هندسية يكمل كل فرد الآخر ويخرج الجيل فى نسق كامل متكامل يحمى رسالته .





**ولثبات الجيل منطلقات**

**من أين تستمد رسالة الجيل شرعيتها إذا سلمنا بأن رسالة الجيل المصرى فى المرحلة القادمة هى إعمار مصر وبنائها وجعلها فى مصاف الدول المتقدمة فهى رسالة ثابته ومنطلقاتها مختلفة بعضنا يستمدها من جذور دينية والبعض من جذور ثقافيه أو تاريخية والبعض علمية فلكلٍ منا أيدولوجيته الخاصة ولكن فى النهاية تتحقق الصورة كاملة ويصل الجيل الى تحقيق الغاية المنشودة فإختلاف المنطلق لا يعنى بالضرورة إختلاف الرسالة وما يهم هاهنا هو النتيجة فلكل جماعة داخل المجتمع أسبابها ومنطلقاتها الخاصة فى تحقيق الرسالة لذلك تعددت الأسباب والمنطلقات والرسالة واحدة .**

**وهذا ما يجب علينا أن نعيه نحن كأفراد وكجماعات إن نتفق على رساله واحدة ثابته حتى النهاية وإن إختلف المنطلق وطريقة الوصول إليها .**

**إذاً إن أي دولة لا يمكن أن تقوم أو تنهض إلا على أساس من وحدة الأمة وتآخى أفرادها وتبادل المحبة والإيثار والإلتفاف حول عقيدة واحدة راسخة .**

بقلم
نور الهدي

# رحلة في كتاب

"إقرأ فى غير خضوع وفكر فى غير غرور واقتنع فى غير تعصب وحين تكون لك كلمة واجه الدنيا بكلمتك"

ـ خالد محمد خالد ـ

لم تنتهى ثورتنا بعد , بل بدأت لتوها

فثورات الأمم ونهضتها لا تقف عند التحرر السياسى أو حتى العسكرى , بل هى منظومة تحرر شاملة لا تنفصل, وإن كانت بدايتها تحرر سياسى , فإن الحرية لا تتجزأ والطريق يتطلب حتى بلوغ النهوض والصحوة المرجوة تحرر أخلاقى ودينى وقيمى وإجتماعى وعلمى وقانونى حتى تكتمل ثورتنا وتبلغ غايتها .

وإن كانت ثورتنا قد قادها الشباب ,فهم أحوج ما يكون إلى الترشيد والتوعية لضمان تحقق أهداف النهوض التى قاموا من أجلها.

كتابنا هذا العدد قد أعده صاحبه للشباب توجيها وترشيداً وتصحيحاً لمسار حياتهم الخاصة والعامة وقد تضمن عشر وصايا متنوعة شملت معانى إنسانية وثقافية ودينية وهو

كتاب " الوصايا العشر ...لمن يريد أن يحيا"





# من كل بستان زهرة

كاتبنا هو الأستاذ المفكر ناصر الحرية منذ الستينيات من القرن الماضى الأستاذ خالد محمد خالد (1920-1996)م وهو من أبناء الأزهر الشريف ومن أقرب أصدقاء الشيخ محمد الغزالى رحمهما الله .

يقول الكاتب فى مقدمته :

" لم أرد لهذه الوصايا أن تكون مدينة فاضلة أسوق الناس إليها.. فإن ولاءنا للحرية ينأى بنا عن أن نخضع الروح الإنسانى لأى تخطيط, وحسب هذه الوصايا إذن أن تكون للقارئ دليلاً يستعين به على بناء مدينته الفاضلة بنفسه ولنفسه كما يريد هو وكما يختار..وقديماً سمع أحد الحكماء رجلاً يقول فى مرارة النادم : ياليتنى لقيت من يقول لى

فأجابه الحكيم قائلاً : يا ليتك عملت بما كان معك..."

ويبدأ المؤلف فى تحليل وصاياه العشر وأولى هذه الوصايا ,وسأنتقى أجزاء مما ذكره فى شرح كل وصية .

" أهلّت عصور الحب فودّع الكراهية" يشرح فيه المؤلف غياب قيمة الحب عن حياتنا فى أسمى معانيه ويعلق قائلاً :

تأمل الظواهر العابرة فى حياتك وفى حياة الناس تجد الحب جوهر كل إزدهار..

إذا ذهبت للقاء عروس ترجوها ,إرتديت أبهى ثيابك..

إذا زارك صديق تحبه,تحول بيتك إلى عرس ومهرجان..

إذا أحببت عملك,تفانيت فى أدائه وإتقانه..

إذا أحببت زوجتك,تمنيت أن تنجب منها بنين وحفدة..

إذا أحببت قانوناً,احترمته..

إذا أحببت أستاذاً,أحببت المادة التى يدرسها..

إذا أحببت وطنك,لم تفكر فى خيانته..

إذا أحببت الحياة ,لم تفكر فى الإنسحاب منها.."



وينصحنا قائلاً " إن الشجاعة تحمى نفسها من الزلل المحطِّم ,لأن الشجاعة تنطوى على الحكمة ...باشر مسئولياتك بشجاعة ومارسها فى حدود طاقتك وظروفك ".

ويقول " لا تخش شيئاً ما, إذا دعتك مسئولياتك وناداك واجبك..وسواء كانت هذه المسئوليات عملا سياسيا أو إجتماعيا أو عملياً.. عملاً فى مستوى القمة أو فى مستوى السفح ..وسواء كنت وزيراً أو كاتب أرشيف ,لا تلق مسئولياتك على الأرض".

ثم يتحدث عن الوصية الثالثة

" اسبح قريباً من الشاطئ وارتكب أنظف الأخطاء ولا تقايض على الفضيلة بشئ"

وفيها يؤكد على قيمة الفضائل والقيم فى ضمان رقى حياة الناس والمجتمعات وتطهيرها مؤكدا فى نفس الوقت على الفضائل الثابتة والقيم المتغيرة فيقول متحدثا عن الفضائل :

إن العلامة الصحيحة المميزة للمستوى العالى للفضيلة لا تتمثل إذن فى العصمة من الزلل.. إنما تتمثل فى مساعدة نفسك لتصير إنساناً فاضلاً ومساعدة الآخرين ليكونوا فضلاء.

ونأتى الى الوصية الرابعة

"إحمل روح الرواد وابحث عن الدروب غير المطروقة واجعل مناط سعيك : ما لم يفعله من قبل أحد"

وهى وصية رائعة للبحث عن التميز وإضافة قيمة للحياة فيقول فى مقدمتها :

( إذا أخذت بالوصية الأولى ,فصرت محباً ودوداً..وعملت بالثانية فنحيت الخوف ,نهضت شجاعاً قوياً.. وظفرت بالثالثة فعشت عيشة فاضلة.. فأنت الآن مهيأ لجلائل الأمور فاستقبلها بعزم.. أن تحمل روح الرواد وتبحث عن الدروب التى لم تطرق بعد..وتضيف الى الحياة ما لم يفعله من قبلك أحد).

وتأتى الوصية الخامسة قائلاً فيها

" لا تعش وعلى عينيك عصابة وإمض بصيراً فى يمينك "إلى أين؟" وفى يسراك "لماذا؟" "

ويشرحها الكاتب معلقاً

( لقد انتهت عصور الإذعان والتلقى ولم يعد ناس اليوم صالحين للسير صماً وعمياناً والذى يسير أعمى وسط الزحام ستدوسه الأقدام وتطحنه العجلات ..ابحث وناقش وتساءل ..واجعل ضمن تسابيحك المقدسة :إلى أين؟ ولماذا؟ ...

واعلم أنه لن يضيق بهذا التساؤل سوى الباطل ..أما الحق فلا شئ يثلج صدره مثل هذا التسائل الذكى الدءوب)



ونأتى إلى الوصية السادسة

"عش صديقاً طيباً وليكن اسمك نداء النجدة للمكروبين وليكن قلبك مرفأ الراحة للمتعبين"

ويركز فيها على قيمة الصداقة وجودة العلاقات الإجتماعية التى تكون عوناً للفرد منا فى حياته فيؤكد قائلاً :

(لا تصدق أنك تستطيع الحياة بغير أصدقاء ولا تصدق اليأس حين يلقى فى روعك أن الصداقة أسطورة وأن الناس -جميع الناس- ذئاب).

وتأتى الوصية السابعة كنصيحة عاقلة ودعوة ثقافية وحرية فكرية قائلاً فيها

"إقرأ فى غير خضوع وفكر فى غير غرور واقتنع فى غير تعصب وحين تكون لك كلمة واجه الدنيا بكلمتك"

مؤكدا على حقيقة لا نزاع فيها أنك (لن تستطيع أن تكون إنساناً متطوراً نامياً مستنيراً حتى تستعمل عقلك جيداً...

والذى لا يحيى عقله بالقراءة المستمرة يستحق العزاء والرثاء... فاقرأ قراءة الأحرار لا قراءة العبيد..

اقرأ لتكتشف نفسك لا لتفقد نفسك..اقرأ لتتبين الطريق لا لتصير ذرة تائهة فوق الطريق

اقرأ وناقش ما تقرأ واحتفظ باستقلالك الفكرى ولا تجعل إعجابك بالكاتب ينسيك أنك انسان مثله وأن من الممكن أن يكون تحت سطح دماغك كنوز تفوق كنوزه)

وتأتى الوصية الثامنة قائلة

"تقبل وجودك , وطوّره ,واختر حياتك وعشها ,وابق إلى النهاية حاملاً رايتك"

مؤكداً فيها أن وجودنا نعمة وهبة ولا بد أن نكون ذوى قيمة وقدرة على إختيار المصير وترك بصمة لنا فى الحياة

فيقول الكاتب : آمن بنفسك واحترم وجودك واختر حياتك..

لا تقلّد غيرك فتقضى العمر تائهاً عن نفسك غائباً عن حقيقتك ضالاً عن مصيرك... احام بدل أن تقلّد

وانسج حياتك من الأحلام الخلّاقة العظيمة احلم كثيراً ,فالذين لا يحلمون لا يعيشون



ثم الوصية التاسعة والهامة

" ولّ وجهك شطر الله ,فإنه حق , وضع يدك فى يده فإنه نعم النصير " وتلك الوصية ذات الأهمية الخاصة

أننا لولا الله ما كنا ولا كانت الحياة وأن الدين والعلم قرينان فى هذا العصر وغير متناقضان بل العلم والعقل يدعون إلى الإيمان بالله ولا غناء عنه وأن الدين ضرورة فى حياة إنسان العصر .

ونأتى إلى الوصية الأخيرة

"وطّد مسئوليتك بالحرية..وحصّن حياتك بالعدل..وإترك للوجود شذاك"

مؤكداً على قيمة الحرية التى خرجنا وخرجت أمم كثيرة من قبل فى ثوراتها لتحصل على حريتها وتضحى من أجلها بأغلى ما تملكه من الشهداء ...انها الحرية التى تفتح الآفاق أمام العقول لتبدع والأيدى والسواعد لتبنى ..انها الحرية لا غير .

انظر جرس الكلمة وشفافيتها.. إن لها رقة النسيم ولطفه.. فمادمت حياً فأنت حر

ولكنه يؤكد على قرينة لا تفارق الحرية وإلا لتحولت الى فوضى ألا وهى المسئولية فيقول :

( ما دمت حياً فأنت حر..ومادمت مسئولاً فالحرية أقدس حقوقك)

ويؤكد على قيمة الحرية قائلاً:

( كن حراً ,تكن عادلاً.. وكن عادلاً ,تعش حراً.. اكفر بالحرية ..تستبح كل حق واكفر بالعدل ..تضطهد كل حرية ..)

هكذا هى قيمة الحرية وتلك قيمتها فلنحافظ عليها ولنحرص على إستمرارها على مستوانا الفردى والإجتماعى

ولنتذكر دائما الثمن الذى دفعناه حين فقدناها والثمن الذى دفعناه حين استردديناها والثمن الذى سندفعه لو سلبت منا.

ونختم بخاتمة كتاب الأستاذ والمفكر خالد محمد خالد فى كتابه

" وبعد.. وقبل أن أطوى هذه الصفحات منتهياً من كتابتها .. وقبل أن تطويها أنت منتهياً من قراءتها.. دعنى أذكرك بأن شحذ قوى الحياة يتطلب أن يتواصى الأحياء بالخير وبالحق دوماً وأن يذكّر بعضهم بعضاً بمواثيق النهوض.."

بقلم

محمد علي الدين

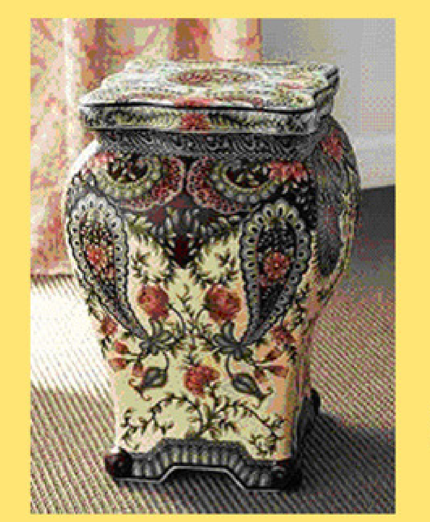




# الخزف

تعتبر صناعة الخزف هي نتاج الخلط بين التراب والنار وإطلاق العنان للخيال وتحكم الحاجة في إختيارات الصانع في تشكيل مايريده, وإرتبط تاريخ الخزف بالثقافات المتنوعة والأسرار الدفينة التي رافقت الموتي في بعض الأحيان إلي المقابر فيمكن تقسيم العصور وتسميتها تبعاً لنماذج أواني الخزف وأشكالها وزينتها وأفضل أنواع الخزف المحفوظة هي التي وجدت في القبور وهي تصور لنا بصورة دقيقة في المجتمع عبر العصور الغابره حيث وجدت أقدم آثار الخزف المعروف في فلسطين يرجع تاريخه إلي القرن السابع ق.م

بينما أيضاً هناك كشوفات الهاسيكر في الأناضول وهي متأخرة قليلاً ويعود تاريخها إلي القرن السادس ق.م



واستخدمت عجلات الخزف في أسيا الصغري عام 3600 ق.م

واستخدم الخزفيون المصريون أول عجلات تدار بالأقدام وإبتكروا إستخدام أول عملية تزجيج (طبقة ملساء من الزجاج) وكانت العجلات الاولي المداره بالاقدام (مغزليه الشكل)

اما الخزف الصيني فقد ظل الصينيون يحتفظون بسر الخزف الذي كان ضالة الكهنة والسحرة في بعض الحضارات لمعرفة سره, والخزف الصيني له قيمه جمالية عالية ويتصف بالمظهر الرقيق والشفافية ولانه أقوي منتج خزفي أستخدم في العوازل الكهربائية وأجهزة المختبر حيث تطورت مهارة الخزاف الصيني وسرعته في العمل وكثرة إنتاجه.

بقلم
دينا وحيد



# كيف أختار شريك حياتى ؟

حملة ( هختار صح ) تدعوكم للمشاركة معنا ومتابعة اخبارنا والندوات الخاصة بنا حول كيفية اختيار شريك الحياة المناسب وذلك بناءا على أسس إجتماعية ودينية .

واهمية اختيار شريك الحياة على مستقبل الاسرة المصرية ومستقبل المجتمع المصرى ككل

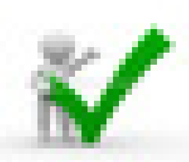
تابعونا على الفيس بوك
جروب ( هختار صح )

يجب التسجيل وملئ الريجستريشن فى الموقع لضمان الحصول على دعوة لحضور الندوة الهامة والمنتظرة بجامعة القاهرة للدكتورة القديرة /فيروز عمر

(عضو زمالة اشوكا الدولية للابداع الاجتماعى)

والموقع الخاص بنا

https://sites.google.com/site/famlyoo/home



التسجيل والحضور مجانا




يبدأ فريق كرامتي من الآن إعادة صياغة مشروع كرامتي
" الخاص بعلاج ظاهرة التسول"
بعد فترة إنقطاع, آملين من الله أن ينير بصيرتنا في تلك العودة

للمشاركة

karamaty.project@gmail.com

www.facebook.com/karamaty.project

كرامتي

مشروع لإحياء كرامة أمة

مشروع كرامتي

# الأعداد السابقة للمجلة




**العدد الأول .. يناير ٢٠١١**

http://www.mediafire.com/?gw00o7d719a0cqf




**العدد الثاني .. فبراير ٢٠١١**

http://www.mediafire.com/?cbzbc0wbqo8kkza

# إنتظروا المزيد ...

# فالعدد الأفضل لم يُصدر بعد

# أقلامنا

## المحررين

حمادة أحمد

دلال جلال

شيماء نجم

نورهان جمال

نور الهدي

محمد علي الدين

دينا وحيد

محمد رمضان

أمين ماضي

أمال العابد



تصميم

وفا ميديا

رئيس التحرير

محمد وفا






http://www.facebook.com/karamaty
http://www.facebook.com/karamatymag




Karamaty_Project@yahoo.com




http://www.youtube.com/user/KaramatyProject

